

**KONSEP DIRI KOMUNITAS *LibuRUN* TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DI  
KOTA PEKANBARU**

Oleh : RACHMAD RAMADHA

[Rachmadr20@gmail.com](mailto:Rachmadr20@gmail.com)

Pembimbing : Dr.Noor Efni Salam, M.Si

Jurusan Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik

Universitas Riau, Pekanbaru

Kampus Bina Widya Jl.HR Subrantas Km. 12,5 Simpang Baru Pekanbaru  
28293

Telp/Fax 0761-63272

**ABSTRAK**

Kesehatan, merupakan hal yang menjadi topik pembicaraan hangat di seluruh dunia saat ini, semua bentuk tindakan medis terus diperbaharui untuk menciptakan kehidupan yang sehat diantara semua kesibukan, setiap orang ingin mempunyai hidup yang sehat tetapi tidak dengan mengganggu waktu bekerja mereka. Pertanyaan demi pertanyaan akan muncul dibenak peneliti, mengapa mereka mau melakukan hal tersebut. *LibuRUN* Pekanbaru adalah wadah yang digunakan atau yang disediakan untuk orang-orang yang tidak sempat untuk berolahraga pada pagi atau sore hari, tetapi masih ingin berolahraga, dan akhirnya di akomodir untuk berolahraga pada malam hari, dalam bentuk olahraga lari.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui; 1. Motif untuk menjadi anggota, 2. mengetahui kondisi fisik anggota, 3. mengetahui kondisi psikis anggota, 4. mengetahui kondisi sosial anggota, dan 5. mengetahui faktor apa yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri anggota. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan fenomenologi. Subjek penelitian ini berjumlah 10 orang, yang terdiri dari 5 orang anggota *LibuRUN* Pekanbaru, 5 orang anggota keluarga yang ditentukan secara *purposive*. Untuk mendapatkan data, penulis menggunakan tiga teknik pengumpulan data, yaitu wawancara, observasi serta dokumentasi. Untuk melihat tingkat keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi, perpanjangan keikutsertaan, dan kecukupan referensi.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa anggota masuk ke komunitas *LibuRUN* Pekanbaru dipengaruhi oleh motif yang didasarkan pada motif masa lalu (*because motive*) yang tergolong pada motif sosiogenetis, berupa kebutuhan pemenuhan akan diri, motif dokumentasi, motif harga diri dan kebutuhan untuk mencari identitas serta motif masa yang akan datang (*in order to motives*) yang tergolong pada motif sosiogenetis berupa motif kebutuhan akan nilai dan pemenuhan akan diri. Kondisi fisik anggota terbentuk karena, kekuatan, koordinasi, kecepatan, daya tahan, ketepatan dan keseimbangan selama bergabung di *LibuRUN*. Kondisi psikis terbentuk karena kondisi kejiwaan anggota dalam melakukan aktivitas, baik itu motorik, kognitif maupun emosional. Kondisi sosial terbentuk karena ingin mencapai pola pikir yang inovatif, sikap, serta kehidupan sosial untuk mendapatkan penghidupan yang lebih bermartabat, serta konsep diri anggota terbentuk karena pengaruh, dorongan dan dukungan keluarga (*significant others*) dan kelompok rujukan (*reference group*).

**Kata kunci:** Konsep Diri, *LibuRUN*, Pekanbaru.

## PENDAHULUAN

Kesehatan, merupakan hal yang menjadi topik pembicaraan hangat di seluruh dunia saat ini, semua bentuk tindakan medis terus diperbaharui untuk menciptakan kehidupan yang sehat diantara semua kesibukan. Setiap orang ingin mempunyai hidup yang sehat tetapi tidak dengan mengganggu waktu bekerja mereka, sehingga setiap ahli kesehatan dibidangnya mencoba untuk menciptakan berbagai alat kesehatan, baik itu untuk mengobati penyakit dalam, luar atau kecantikan terus dikembangkan tiap harinya untuk memenuhi kepuasan dari konsumen. Dengan demikian, tampak dengan nyata bahwa masyarakat tersebut tidak memiliki kesadaran tinggi akan pentingnya pola hidup sehat, sehingga tidak sempat menjaga pola hidup baik, nutrisi makanan, jarang berolahraga, keseringan main gadget. Selain itu ditambah lagi dengan kualitas udara di perkotaan yang penuh dengan polusi dari asap kendaraan bermotor yang mau tidak mau terhirup tanpa disadari. Sehingga sangat rentan kena penyakit<sup>2</sup> seperti : diabetes, serangan jantung, stroke, sakit pernafasan dan kelebihan berat badan.

(<http://kesehatan.kompasiana.com/medis/2014/10/25/pola-hidup-sehat-untuk-masyarakat-perkotaan-697780.html>).

Selain alat kesehatan, banyak hal-hal mengenai kesehatan lainnya yang dikerjakan oleh para ahli kesehatan seperti pola hidup sehat, konsumsi karbohidrat, protein, vitamin mulai dari yang alami sampai yang menggunakan bahan kimia itu semua dilakukan untuk menciptakan hidup yang sehat. Di saat sekarang ini banyak lahir komunitas-komunitas olahraga yang sebenarnya jika dilakukan di waktu yang tepat dan

dengan pola yang pas akan memberikan dampak positif pada kesehatan tubuh, tetapi ternyata tidak begitu, khususnya masyarakat perkotaan di Indonesia. Dengan olahraga dijadikan sebagai tren gaya hidup sehat masyarakat perkotaan yang memiliki sedikit waktu untuk berolahraga dan banyak waktu untuk bekerja dan beraktivitas membuat masyarakat perkotaan berfikir olahraga bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja.

Dewasa ini, olahraga tidak hanya dianggap sebagai sarana untuk mendapatkan pola hidup sehat tetapi sebagai ajang merebut perhatian, membuat tren atau hanya ikut-ikutan saja. Sehingga olahraga dianggap bukan hanya sebagai sarana untuk memperoleh pola hidup sehat, oleh karenanya banyak masyarakat melakukan beragam aktivitas olahraga ini tidak memperhitungkan aspek kesehatan yang ditimbulkan apabila kita berolahraga tidak memperhitungkan apa dampak yang diakibatkan jika melakukannya sesuka hati.

Di saat sekarang ini banyak lahir komunitas-komunitas olahraga yang sebenarnya jika dilakukan di waktu yang tepat dan dengan pola yang pas akan memberikan dampak positif pada kesehatan tubuh, tetapi ternyata tidak begitu, khususnya masyarakat perkotaan di Indonesia. Dengan olahraga dijadikan sebagai tren gaya hidup sehat masyarakat perkotaan yang memiliki sedikit waktu untuk berolahraga dan banyak waktu untuk bekerja dan beraktivitas membuat masyarakat perkotaan berfikir olahraga bisa dilakukan kapan saja dan dimana saja.

Ada kata-kata yang sering kita dengar di kalangan masyarakat perkotaan, kata-katanya seperti ini, “olahraga bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja.” Dari kata-kata ini banyak penafsiran yang berbeda dari setiap orang yang membacanya. Kalimat ini sebenarnya lebih dimaksudkan untuk masyarakat kota yang memang tidak bisa melakukan aktivitas olahraga dikarenakan kesibukan pekerjaan, oleh karenanya selama mereka bekerja ada bermacam-macam kegiatan yg dilakukan seperti naik dan turun tangga, memindahkan dokumen dan sebagainya. Dari beberapa kegiatan selama dikantor itu, maka muncul lah kalimat diatas “olahraga bisa dilakukan dimana saja dan kapan saja”, karena seperti naik turun tangga itu sudah termasuk berolahraga. Tetapi beberapa kalangan masyarakat perkotaan kurang tepat memaknai kalimat tersebut, sehingga ada penyimpangan kegiatan berolahraga yang dilakukan. Pada awalnya berolahraga menjadi sarana untuk menjaga kebugaran tubuh, tetapi sekarang olahraga juga dijadikan tren masyarakat perkotaan yang tidak sedikit dari masyarakat ini mengabaikan aspek kesehatannya.

Lari menjadi olahraga yang kini digandrungi berkat munculnya aplikasi Nike+ *Running* pada iPhone dan ponsel Android. Aplikasi ini memungkinkan penggunanya untuk memeriksa seberapa jauh dan seberapa lama mereka berlari, kemudian membagikannya ke jejaring sosialnya. Lari merupakan olahraga yang paling mudah dan murah untuk dilakukan. Efisiensi waktu dan hasil signifikan yang ditunjukkan olahraga lari adalah faktor utama mengapa ia menjadi gaya hidup sehat yang kini populer. <http://www.hipwee.com/tips/tren-gaya-hidup-sehat-yang-memang-sahih-untuk-kamu-coba/>.

Dikarenakan oleh kesibukan rutinitas masyarakat perkotaan yang padat sehingga menyita waktu untuk santai ataupun berolahraga. Malam hari dijadikan sebagai waktu untuk berolahraga. Lari malam bukanlah hal yang umum untuk kita dengar di daerah pedesaan tapi lari malam bukanlah sesuatu yang asing di masyarakat perkotaan. Tetapi tentu saja banyak pro-kontra mengenai lari malam ini.

Lari malam dengan segala pro kontra yang ada di tengah masyarakat perkotaan khususnya di kota Pekanbaru, tidak menyurutkan niat para pelaku lari malam ini, sehingga para pelaku lari malam ini membuat komunitas pecinta lari yang diberi nama komunitas *LibuRUN* atau juga dikenal sebagai *Indorunners Pekanbaru*.

Komunitas *LibuRUN* ini di komandoi oleh Ridho Ikhsan. Ridho Ikhsan, seorang wirausahawan, berusia 33 (tiga puluh tiga) tahun, sudah menikah dan memiliki dua orang anak. Ridho Ikhsan yang akrab di panggil Bang Ridho ini, merupakan ketua sekaligus salah satu pendiri dari komunitas ini.

*LibuRUN* merupakan sebuah komunitas gaya hidup sehat perkotaan. Komunitas ini memiliki jadwal wajib untuk lari yaitu, pada Selasa malam dan Jum'at malam. Kegiatan dimulai pada pukul 19.30 WIB yang mana *start* dilakukan di Guburan, Jl. Diponegoro, Pekanbaru. *LibuRUN* memiliki beragam anggota dengan keadaan fisik, sosial dan psikologis yang berbeda-beda. Melalui hasil observasi sementara peneliti di komunitas ini, *LibuRUN* memiliki anggota dengan umur rata-rata 25 tahun (dua puluh lima). Rata-rata anggota memiliki keadaan ekonomi menengah keatas dan semuanya berbaur dan saling berinteraksi dengan semua anggota komunitas. Interaksi yang terjadi melalui berbagai cara, baik secara

langsung (*face to face*) ataupun melalui media, ada yang secara interpersonal atau secara kelompok. Semua anggota memiliki tujuan yang sama saat bergabung dengan komunitas ini yaitu, untuk hidup sehat dan juga sebagai bentuk penyebaran “virus” lari di kota Pekanbaru, serta rata-rata anggota komunitas *LibuRUN* yang mengikuti aktifitas komunitas ini adalah untuk merasakan manfaat positif dari kegiatan ini di masa mendatang

Berdasarkan observasi awal yang penulis lakukan pada komunitas “*LibuRUN*” Pekanbaru maka penulis tertarik untuk mengambil judul, “Bagaimana Konsep Diri Komunitas *LibuRUN* Tentang Gaya Hidup Sehat di Kota Pekanbaru”?

## Tinjauan Pustaka

Fenomenologi berasal dari bahasa Yunani *phainomenon* yang berarti yang nampak, fenomenologi pertama kali dicetuskan oleh Edmund Husserl. Fenomenologi dikenal sebagai aliran filsafat sekaligus metode berpikir yang mempelajari fenomena manusiawi tanpa mempertanyakan penyebab dari fenomena tersebut serta realitas objektif dan penampakkannya.

Tujuan utama fenomenologi ialah mempelajari bagaimana fenomena dialami alam kesadaran, pikiran dan dalam tindakan, seperti bagaimana fenomena tersebut bernilai atau diterima secara estetis. Fenomenologi mencoba mencari pemahaman bagaimana manusia mengkonstruksi makna dan konsep-konsep penting, dalam kerangka intersubjektivitas (Kuswarno, 2009:2).

Dalam konteks fenomenologis, penderita hemofilia adalah aktor yang melakukan tindakan sosial sendiri atau bersama dengan aktor lainnya yang memiliki kesamaan dan kebersamaan

dalam ikatan makna intersubjektif. Berdasarkan pemikiran Schutz, anggota dojang sebagai aktor mungkin memiliki salah satu dari dua faktor, yaitu motif yang berorientasi ke masa depan (*in order to motive*), yaitu apa yang diharapkan anggota dojang dalam menjalani kehidupan dan berorientasi pada masa lalu (*because motives*), yaitu alasannya di masa lalu yang membuat anggota dojang ingin melakukan yang terbaik dalam kehidupan. Motif - motif tersebut akan diajukan dengan disertai alasan tertentu melalui pembenaran (*justifications*).

Teori interaksi simbolik didasarkan pada ide - ide mengenai diri dan hubungannya dengan masyarakat. Orang tergerak untuk bertindak berdasarkan makna yang diberikannya pada orang, benda, dan peristiwa. Makna-makna ini diciptakan dalam bahasa, yang digunakan orang baik untuk berkomunikasi dengan orang lain maupun dengan dirinya sendiri, atau pikiran pribadinya. Bahasa memungkinkan orang untuk mengembangkan perasaan mengenai diri dan untuk berinteraksi dengan orang lainnya dalam sebuah komunitas (Turner, 2009: 98).

Diawali dengan fenomena dan realita dalam penelitian ini, ada beberapa fenomena yang ditampilkan penulis yang terjadi pada konsep diri anggota dojang. Pada kenyataannya anggota dojang memiliki keterbatasan pada konsep diri mereka yang membuat diri kemampuan para anggota dianggap rendah oleh lingkungan sekitarnya dan kelompok kecil dari bagian masyarakat.

Menurut Adler dan Towne (1987, dalam Mulayana 2005:7) Konsep diri adalah gambaran seseorang yang relatif stabil tentang dirinya berkenaan dengan pikiran dan perasaan mengenai fisik,

psikis maupun sosial, berdasarkan pengalaman dan interaksi dirinya dengan orang lain. Konsep diri yang terdiri dari tiga dimensi diri: *peceived self*, *desire self*, *presenting self*. Konsep diri merupakan perasaan paling mendasar yang dimiliki seseorang tentang dirinya juga sebagai patokan individu bersangkutan untuk bertindak dan mengambil keputusan.

William D. Brooks (dalam Rakhmat, 2005:125) menyebut persepsi juga menjadi bagian dalam konsep diri, yaitu persepsi terhadap konsep diri fisik, dan sosial. Persepsi fisik, yang berkaitan dengan bagaimana kita mempersepsikan diri kita secara fisik. Apakah badan kita terlihat gagah atau tidak menarik. Dan persepsi terhadap konsep diri secara fisik ini dipengaruhi beberapa faktor antara lain: (1) latar belakang pengalaman, (2) latar belakang budaya, (3) latar belakang nilai, keyakinan, dan harapan (4) dan kondisi faktual alat-alat panca indra dimana informasi yang sampai kepada orang itu adalah lewat pintu itu (Riswandi, 2009:46).

Konsep diri bukan merupakan faktor yang sudah ada sejak lahir, melainkan faktor yang dipelajari dan terbentuk melalui pengalaman individu dalam berhubungan dengan orang lain. Dalam berinteraksi setiap individu akan menerima tanggapan. Tanggapan yang diterima tersebut akan menjadi cerminan bagi individu tersebut. Faktor yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri yaitu:

a. Keluarga (*significant others*)

Konsep diri seseorang terbentuk dari bagaimana penilaian orang terhadap dirinya. Menurut George H. Mead bahwa *significants others* ini adalah orang-orang yang terpenting dalam hidup kita. Mereka adalah orang tua, saudara-saudara dan orang yang tinggal satu rumah dengan kita. Dari

keluarga kita mendapatkan senyuman, pujian, penghargaan, semangat, motivasi dan lainnya. Ketika kita beranjak dewasa, maka kita akan menyimpan segala bentuk penilaian yang diberikan orang lain terhadap kita. Penilaian-penilaian tersebut akan mempengaruhi bagaimana kita berperilaku.

b. Kelompok Rujukan (*reference group*)

Dalam kehidupan sehari-hari, setiap orang akan melakukan interaksi sosial baik dengan kelompok maupun dengan organisasi. Orang-orang yang berada dalam kelompok atau organisasi ini disebut kelompok rujukan (*reference group*) yaitu orang-orang yang ikut membantu mengarahkan dan menilai diri kita. Adapun kelompok rujukan ini adalah orang yang berada disekitar lingkungan kita misalnya guru, teman-teman, masyarakat dan lain sebagainya. (Rakhmat, 2009:100)

1. Kondisi Fisik

Menurut Syafruddin (2010:32), “Kondisi fisik dibedakan atas pengertian sempit dan luas. Dalam arti sempit kondisi fisik merupakan keadaan yang meliputi faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan. Sedangkan arti luas adalah ketiga faktor kekuatan, kecepatan dan daya tahan, ditambah dengan faktor kelenturan dan koordinasi”. Sajoto (2008:57) berpendapat kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang atlet, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Sarumpaet (dalam Syafrudin 2010:34) menjelaskan bahwa, “Kondisi fisik adalah keadaan fisik seseorang pada saat tertentu untuk melakukan pekerjaan yang sebenarnya.

## 2. Kondisi Psikis

Menurut Branca (dalam Walgito, 2005:17) mengemukakan kondisi psikis berarti merupakan aktivitas yang berkaitan tentang perilaku dan dalam hal ini menyangkut perilaku manusia. Drever (dalam Walgito, 2005:17) yaitu bidang metode atau pendekatan tertentu dalam mengetahui kondisi kejiwaan seseorang dalam melakukan aktivitasnya. Dari pengertian menurut para pakar di atas, kemudian dapat disimpulkan bahwa pengertian kondisi psikis adalah berkenaan tentang yang mempelajari kondisi kejiwaan (kesadaran) manusia dalam melakukan aktivitas-aktivitasnya, baik aktivitas motorik, kognitif maupun emosionalnya.

## 3. Kondisi Sosial

Samuel Koenig (dalam Suyanto, 2005:5) mengatakan bahwa “kondisi sosial menunjukkan pada modifikasi-modifikasi yang terjadi dalam pola-pola kehidupan manusia”. Sedangkan menurut Selo Soemardjan, dalam rumusannya kondisi sosial merupakan segala proses pada lembaga-lembaga kemasyarakatan di dalam suatu masyarakat, yang mempengaruhi sistem sosialnya, termasuk di dalamnya nilai-nilai, sikap dan pola perilaku di antara kelompok-kelompok dalam masyarakat”.

Di dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia kondisi sosial diartikan sebagai keadaan masyarakat suatu negara pada saat tertentu. Kondisi sosial secara umum dapat diartikan sebagai suatu proses terbentuknya struktur atau tatanan di dalam masyarakat, meliputi pola pikir yang lebih inovatif, sikap, serta kehidupan sosialnya untuk mendapatkan penghidupan yang lebih bermartabat. (Sumber: [//www.kbbi.com/](http://www.kbbi.com/), diakses tanggal 2 Mei 2015 pukul 17.07).

## Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif dengan pendekatan fenomenologi yang mencari pemahaman mendalam, serta berusaha memahami arti peristiwa dan kaitan-kaitannya terhadap orang-orang yang berada dalam situasi-situasi tertentu. Pendekatan fenomenologi dimulai dengan diam yang merupakan tindakan untuk menangkap pengertian sesuatu yang sedang diteliti. Sehingga, studi dengan pendekatan fenomenologi berupaya untuk menjelaskan makna pengalaman hidup sejumlah orang tentang suatu konsep atau gejala, yang dalam hal anggota dojang ini termasuk di dalamnya tentang konsep diri atau pandangan hidup mereka sendiri.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan metode interpretasi yang sama dengan orang yang diamati, sehingga peneliti bisa masuk ke dalam dunia interpretasi anggota Dojang Taekwondo Universitas Riau. Dimana, pada praktiknya peneliti mengasumsikan dirinya sebagai orang yang tidak tertarik atau bukan bagian dari aktifitas Dojang Taekwondo Universitas Riau. Peneliti hanya terlibat secara kognitif dengan orang yang diamati.

## Hasil Dan Pembahasan

### Hasil Penelitian

Motif adalah sesuatu yang ada pada diri individu yang menggerakkan atau membangkitkan sehingga individu itu berbuat sesuatu (Ahmadi, 2002:192). Dalam melakukan suatu hal, seseorang tentu saja memiliki motif yang mendasari ataupun motif yang ingin dicapainya. Selain itu, terdapat sebagai alasan yang

mendorong informan untuk bergabung menjadi anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru.

Semua tingkah laku manusia pada hakikatnya memiliki motif. Motif-motif ini memberi tujuan dan arah kepada tingkah laku manusia. Motif timbul karena adanya kebutuhan atau *need*. Kebutuhan (*need*) dapat dipandang sebagai kekurangan adanya sesuatu, dan ini menuntut segera pemenuhannya, agar segera mendapatkan keseimbangan. Situasi kekurangan ini berfungsi sebagai suatu kekuatan atau dorongan alasan, yang menyebabkan seseorang bertindak untuk memnuhi kebutuhan (Ahmadi, 2002:196). Motif yang dimiliki seseorang membuat ia termotivasi untuk bergabung menjadi anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru.

Berdasarkan pandangan Alfred Schutz yang menggolongkan motif ke dalam dua bagian, yaitu *in order to motive* (motif untuk) yang berarti tujuan yang digambarkan sebagai maksud, rencana harapan, minat yang diinginkan aktor atau pelaku (yang dalam penelitian ini adalah anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru yang berlatar belakang berbeda-beda. Yang kedua yaitu *because motives* (motif karena) yang merujuk kepada pengalaman masa lalu aktor atau pelaku yang tertanam dalam pengetahuannya sehingga menjadikan hal tersebut sebagai suatu alasan untuk bertindak.

Para anggota *LibuRUN* memiliki berbagai motif mereka untuk masuk dan bergabung di komunitas *LibuRUN* Pekanbaru. Motif masa lalu menjadi

alasan bagi seseorang untuk mempertahankan kehidupannya, misalnya sudah *Hobi* atau *kebiasaan*. Berikut adalah penuturan kapten komunitas *LibuRUN* Pekanbaru, Ridho Ikhsan mengenai motif masa lalu untuk mempertahankan kehidupannya:

alasan pribadi saya ikut dalam komunitas *LibuRUN* ini adalah karena saya suka olahraga dan saya juga senang mempunyai banyak teman, dua hal tersebut menjadi alasan pertama saya ingin bergabung di komunitas ini. Namun alasan utama saya ialah karena dahulu ketika remaja saya memiliki postur tubuh yang sangat besar bisa disebut obesitas atau kelebihan berat badan, dan saya tidak ingin mengulangi kesalahan yang sama untuk kedua kalinya. Dan semenjak saya bergabung dengan komunitas yang punya moto "*healty and fun*" ini saya merasa lebih bugar dan stres berkurang". (Kapten Ridho Ikhsan, wawancara 17 agustus 2015).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terlihat bahwa motif yang melatar belakangi dan mendorong para anggota untuk masuk ke komunitas *LibuRUN* ini ialah untuk hidup sehat, berteman, mencari kepuasan tersendiri, menemukan hobi baru atas apa yang mereka miliki. Motif ini tergolong pada motif sosiogenetis berupa kebutuhan

pemenuhan akan diri. Para anggota masuk dan bergabung di *LibuRUN* tidak hanya semata-mata mempertahankan kehidupan saja tetapi juga meningkatkan kualitas diri dan hidupnya dan juga untuk memenuhi hasrat dalam kehidupan mereka. Dimana, mereka beranggapan bahwa kegiatan olahraga dalam dunia lari dapat mewedahi hasrat dan keinginan yang mereka miliki. Melalui proses kegiatan-kegiatan yang dilakukan di komunitas Indorunner Pekanbaru ini mereka dapat mengekspresikan diri mereka secara bebas. Mereka dapat memperoleh kepuasan tersendiri ketika mereka memperoleh apresiasi dari anggota atas prestasi atau hal positif yang mereka lakukan ketika bersama di komunitas *LibuRUN* ini.

Sajoto (2008:57) berpendapat kondisi fisik adalah salah satu prasyarat yang sangat diperlukan dalam setiap usaha peningkatan prestasi seorang runners, bahkan dikatakan dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Sedangkan kondisi fisik khusus merupakan komponen yang langsung dikaitkan dengan kebutuhan masing-masing cabang olahraga. Jonath dan Krempel (dalam Syafruddin, 2010:36) menyatakan bahwa kondisi fisik dihubungkan dengan kemampuan prestasi dalam suatu cabang olahraga tertentu, maka kondisi fisik disini disebut kondisi fisik khusus. Berikut wawancara dengan informan anggota *LibuRUN* :

“ketika pertama kali mengikuti latihan fisik di komunitas *LibuRUN* besoknya badan saya sakit-sakit semua, karena jarang olahraga jadi semua sendi jadi sakit, namun pada

kegiatan selanjutnya sampai pada hari ini, minimal saya latihan fisik atau olahraga kecil-kecilan dirumah, hal ini merupakan salah satu dampak positif yang paling saya rasakan ketika sudah bergabung dengan komunitas *LibuRUN*. Pada akhirnya setelah lebih dari 5 bulan bergabung dengan terus melakukan latihan fisik dan mengatur pola makan, saya merasa tubuh saya lebih ideal dan enak dilihat ketika memakai pakaian yang saya suka, lebih pas karena sudah ada otot dibadan”.(Riski Harianto, hasil wawancara pada tanggal 17 Agustus 2015)

Tanggapan senada juga di ungkapkan informan yakni oleh anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru, berikut:

“Ketika kita melatih diri atau membiasakan diri dengan berolahraga, terkhusus untuk olahraga lari marathon, kita akan merasakan sesuatu yang baru di tubuh kita, seperti punya daya tahan stamina yang kuat, melatih otot jantung supaya lebih teratur, melatih paru-paru, seperti ketika kita lari sejauh 20 Kilometer, biasanya 1 Kilometer sudah lelah, tetapi ketika kita sudah masuk ke dalam dunia lari, kita akan

terus memacu diri kita lebih baik lagi, dan secara tidak langsung dari hasil latihan yang kita lakukan fisik akan mengikuti dan terbiasa. Kalau dari segi kelenturan, ketika melakukan latihan fisik, semua terasa lebih ringan dan tidak cepat lelah”. (Yudha Wira Negara, hasil wawancara pada tanggal 18 Agustus 2015).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terlihat bahwa mereka merasakan hal yang berbeda pada kondisi fisik yang sekarang memiliki tubuh lentur, mudah mengekspresikan diri, tubuh ideal dan tidak rapuh. Para anggota komunitas *LibuRUN* kini merasakan hal positif yang didapat selama mengikuti segala proses latihan dan menggeluti olahraga lari ini. Hal ini merupakan jenis kondisi fisik yang membentuk konsep diri anggota komunitas *LibuRUN*. Para anggota merasakan mendapatkan kecepatan (*speed*) adalah kemampuan seorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif. Kelenturan (*flexibility*) adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.

Woodworth dan Marquis (dalam Walgito, 2005: 68) kondisi psikis merupakan kegiatan dan aktivitas yang dilakukan oleh individu berkaitan dengan baik aktivitas kognitif, motorik, maupun emosional. Menurut para pakar di atas, kemudian dapat disimpulkan bahwa kondisi psikis adalah suatu keadaan yang

mempelajari kondisi kejiwaan (kesadaran) manusia dalam melakukan aktivitas-aktivitasnya, baik aktivitas motorik, kognitif maupun emosionalnya (dalam Walgito, 2005: 68).

Dojang Taekwondo Universitas Riau merupakan suatu wadah atau sarana bagi setiap anggota dojang dalam mendalami olahraga seni bela diri taekwondo sebagai aktifitas yang berkaitan dengan aktifitas dan membentuk konsep diri anggota Dojang Taekwondo Universitas Riau. Berikut merupakan penuturan Abrar Nuridin yakni salah satu anggota Dojang Taekwondo Universitas Riau:

“Banyak sekali nilai dan pelajaran yang di dapatkan, seperti saling menghormati dan saling menghargai kebersamaan, tidak menindas orang yang lemah dan tak berdaya. Untuk diri pribadi abrar dulunya penakut setelah di bela diri taekwondo sudah lebih terbuka dan berani, bukannya sombong, ujian keberanian selama di dojang taekwondo juga mengajarkan saya lebih menjadi pribadi yang tangguh, mandiri dan peduli. Dulunya saya penakut dan kini jadi lebih berani dan percaya diri.” (Abrar Nuridin, berdasarkan hasil wawancara tanggal 29 Januari 2015)

Berdasarkan hasil wawancara dengan informan di atas, menunjukkan bahwa salah satu alasan kondisi psikis yang berkaitan dengan aktifitas motorik dan kognitif mereka berubah setelah masuk ke dalam Dojang Taekwondo Universitas Riau ialah karena ingin mendapatkan percaya diri yang meningkat sebelumnya adalah pengecut yang berubah menjadi pribadi yang punya karakter kuat dan matang dalam pola pikir. Kondisi ini merupakan

kegiatan dan keadaan yang berkaitan dengan aktifitas motorik dan kognitif anggota yang masuk di Dojang Taekwondo Universitas Riau secara tidak langsung juga dapat membentuk konsep diri anggota.

MacIver (dalam Suyanto, 2005:5) mengatakan “kondisi sosial merupakan sebagai proses berkesinambungan dalam hubungan sosial (*social relationships*) atau sebagai perubahan terhadap keseimbangan (*equilibrium*) hubungan sosial”. Sedangkan menurut JL.Gillin dan JP.Gillin mengatakan “kondisi sosial sebagai suatu variasi dari cara-cara hidup yang telah diterima ditengah masyarakat, baik karena perubahan-perubahan kondisi geografis, kebudayaan material, komposisi penduduk, idiologi maupun karena adanya difusi ataupun penemuan-penemuan baru dalam masyarakat”.

Berikut merupakan penuturan para anggota dan informan berkaitan dengan kondisi sosial membentuk konsep diri anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru:

“saya sangat senang komunitas hebat seperti *LibuRUN* ada di kota Pekanbaru, selain mengajak masyarakat untuk memulai pola hidup sehat diantara semua kesibukan dan pencemaran lingkungan yang terjadi di Pekanbaru khususnya. Saya sangat bangga dan bersyukur atas perkembangan yang ada di *LibuRUN*. Selain *LibuRUN* saya pernah ikut dalam suatu kepengurusan organisasi atau komunitas di kota Pekanbaru juga namun, tidak seperti *LibuRUN* yang mendatangkan manfaat yang sangat positif bagi diri sendiri dan orang lain,

karena selain sehat kita juga *fun*. Tidak banyak di Indonesia yang punya komunitas di kotanya seperti *LibuRUN* dan bagi masyarakat kota Pekanbaru, kalian harus bangga karena di kota kalian ada sebuah komunitas pecinta hidup sehat yang selalu menyebar “virus” lari dan selalu membantu dan memberikan bantuan dan informasi tentang apa yang ada di negeri melayu ini seperti, memberi bantuan bencana alam, berlari untuk mendapatkan uang dan akhirnya disumbangkan bagi orang yang membutuhkan seperti korban kanker dan penyakit kronis lainnya, atau memberi seminar kesehatan bagi masyarakat atau sekedar memberi informasi di stand pelayanan pada kegiatan *car free day*. Saya memiliki keluarga mungil saya di rumah, tetapi ketika saya bersama dengan *LibuRUN* saya merasa bersama dengan keluarga besar saya”. (Ridho Ikhsan, Hasil wawancara pada tanggal 18 Agustus 2015).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terlihat bahwa mereka merasakan hal yang berbeda pada kondisi sosial yang sekarang memiliki sikap terstruktur, pengembangan diri dan bersikap terbuka dalam lingkungan sosialnya saat ini. Para anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru kini merasakan hal positif yang didapat selama mengikuti segala proses latihan, gaya hidup sehat dan kegiatan penyebaran “virus”

lari ini. Hal ini merupakan tatanan dan struktur sosial faktor dari kondisi sosial yang membentuk konsep diri anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru.

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terlihat bahwa mereka merasakan hal yang berbeda pada kondisi sosial yang sekarang memiliki sikap terstruktur, pengembangan diri dan bersikap terbuka dalam lingkungan sosialnya saat ini. Para anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru kini merasakan hal positif yang didapat selama mengikuti segala proses latihan, gaya hidup sehat dan kegiatan penyebaran “virus” lari ini. Hal ini merupakan tatanan dan struktur sosial faktor dari kondisi sosial yang membentuk konsep diri anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru.

Konsep diri bukan merupakan faktor yang sudah ada sejak lahir, melainkan faktor yang dipelajari dan terbentuk melalui pengalaman individu dalam berhubungan dengan orang lain. Dalam berinteraksi setiap individu akan menerima tanggapan. Tanggapan yang diterima tersebut akan menjadi cerminan bagi individu tersebut (Rakhmat,2009:100). Faktor yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru dikelompokkan menjadi dua, yakni: keluarga (*significant other*) dan kelompok rujukan (*reference group*).

Pentingnya peran keluarga dalam pembentukan konsep diri para anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru dipengaruhi oleh keluarga (*significant others*) karena keluarga adalah tempat pertama bagi anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru menyadari dan berinteraksi. Di dalam keluarga pertama kali seorang anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru menemukan konsep

dirinya dan ini akan mempengaruhi lingkungannya masa depan.

Semua informan memiliki latar belakang yang berbeda, baik dari keluarga maupun lingkungan sosialnya. Tetapi berdasarkan data yang didapat, mereka mengkonsepkan dirinya atas dasar diri sendiri. Setidaknya lingkungan dimana mereka berada sedikit mempengaruhi apa yang telah mereka konsepkan pada diri mereka sendiri. Berikut hasil wawancara yang diperoleh peneliti dengan informan Ridho Ikhsan Kapten *LibuRUN* Pekanbaru:

“saya sangat senang komunitas hebat seperti *LibuRUN* ada di kota Pekanbaru, selain mengajak masyarakat untuk memulai pola hidup sehat diantara semua kesibukan dan pencemaran lingkungan yang terjadi di Pekanbaru khususnya. Saya sangat bangga dan bersyukur atas perkembangan yang ada di *LibuRUN*. Selain *LibuRUN* saya pernah ikut dalam suatu kepengurusan organisasi atau komunitas di kota Pekanbaru juga namun, tidak seperti *LibuRUN* yang mendatangkan manfaat yang sangat positif bagi diri sendiri dan orang lain, karena selain sehat kita juga *fun* selain *healthy and fun* dikarenakan interaksi kita di dalam komunitas secara tidak langsung merubah keadaan psikis dan juga sikap para anggota komunitas ke arah yang lebih positif khususnya di dalam hal pola hidup sehat. Tidak banyak di Indonesia yang punya komunitas di kotanya seperti *LibuRUN* dan bagi masyarakat kota Pekanbaru, kalian harus bangga karena di kota kalian ada sebuah komunitas pecinta

hidup sehat yang selalu menyebar “virus” lari dan selalu membantu dan memberikan bantuan dan informasi tentang apa yang ada di negeri melayu ini seperti, memberi bantuan bencana alam, berlari untuk mendapatkan uang dan akhirnya disumbangkan bagi orang yang membutuhkan seperti korban kanker dan penyakit kronis lainnya, atau memberi seminar kesehatan bagi masyarakat atau sekedar memberi informasi di stand pelayanan pada kegiatan *car free day*. Saya memiliki keluarga mungil saya di rumah, tetapi ketika saya bersama dengan *LibuRUN* saya merasa bersama dengan keluarga besar saya”. (Ridho Ikhsan, Hasil wawancara pada tanggal 17 Agustus 2015).

Berdasarkan pernyataan yang diberikan informan di atas, terlihat bahwa konsep diri Ridho Ikhsan terbentuk setelah dia masuk dan bergabung di komunitas *LibuRUN* Pekanbaru. Terlihat dari tindakan yang dilakukannya sekarang, memiliki penampilan fisik yang lebih proporsional, psikologis yang semakin positif dengan gaya hidup sehat yang dilakukannya, dan lebih menjadi sosok yang peduli dengan keadaan lingkungan sekitarnya. Sebagai seorang anggota *LibuRUN* Pekanbaru sudah seharusnya selalu menyebarkan “virus” lari dan memperkenalkan gaya hidup sehat kepada masyarakat. Keadaan yang dialami informan di atas adalah untuk kelanjutan masa depannya yang lebih teratur.

Motif adalah sesuatu yang ada pada diri individu yang menggerakkan atau membangkitkan sehingga individu itu berbuat sesuatu (Ahmadi, 2002:192). Dalam konteks fenomenologi Alfred Schutz, ia menyebut manusia sebagai

“aktor” yang melakukan suatu tindakan sosial. Ketika seseorang melihat atau mendengar apa yang dikatakan atau diperbuat aktor, maka dia akan memahami makna dari tindakan tersebut.

Membahas mengenai konsep diri anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru, tidak akan luput dari namanya motif. Karena, konsep diri akan memberikan motif bagi anggota masuk dan melakukan kegiatan dan latihan olahraga lari. Dihubungkan dengan fenomenologi Alfred Schutz yang menggambarkan keseluruhan tindakan manusia fase, maka dari itu motif yang dimiliki oleh anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru terbagi menjadi dua, yaitu: *in-order-to-motive* (motif masa akan datang) dan *because motives* (motif masa lalu) (Kuswarno, 2009: 115).

Dalam penelitian ini, yang menjadi “aktor” tersebut ialah anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru yang melakukan suatu tindakan masuk olahraga lari sendiri atau bersama dengan aktor lainnya. Dimana, dalam masuk dan bergabung dalam sebuah kelompok yang dinamakan *LibuRUN* tentu terdapat motif yang mendorongnya untuk melakukan hal tersebut dan motif yang ingin ia capai ketika melakukan hal tersebut, yaitu motif yang berorientasi pada masa lalu (*because motives*) dan berorientasi ke masa depan (*in order to motive*).

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, menunjukkan bahwa motif yang berorientasi pada masa lalu (*because motives*), adalah alasannya di masa lalu yang membuat anggota masuk dan bergabung di *LibuRUN*. Motif masa lalu tersebut tergolong pada motif sosiogenetis, berupa kebutuhan pemenuhan akan diri, motif dokumentasi, motif harga diri dan kebutuhan untuk mencari identitas. Motif tersebut mendorong para anggota

komunitas *LibuRUN* Pekanbaru untuk bertindak melakukan sesuatu yang bermanfaat dan positif untuk dirinya sendiri dan orang lain sesuai dengan hasrat yang para anggota inginkan.

Selain itu, berdasarkan hasil penelitian juga diperoleh bahwa motif yang berorientasi ke masa depan (*in order to motive*) adalah apa yang diharapkan anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru dalam masuk dan berkegiatan bagi pemenuhan diri. Motif masa yang akan datang tersebut tergolong pada motif sosiogenetis berupa berupa motif harga diri dan kebutuhan untuk mencari identitas dan motif dokumentasi.

Motivasi yang timbul dalam diri anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru, mendorong mereka untuk melakukan berlatih dan berproses dan meraih apa diinginkan dan bangga pada konsep dirinya sekarang. Hal ini sejalan dengan pengertian motivasi menurut Jeffery, *at al*, bahwa proses motivasi terjadi karena adanya kebutuhan, keinginan, maupun harapan yang tidak terpenuhi yang menyebabkan timbulnya ketegangan. Pada tingkat tertentu ketegangan ini akan berubah menjadi hasrat yang mendorong individu melakukan sesuatu perilaku tertentu guna memenuhi kebutuhan, keinginan dan hasratnya tersebut (Suryani, 2008: 27).

Berdasarkan hasil wawancara di atas, terlihat bahwa mereka merasakan hal yang berbeda pada kondisi fisik yang sekarang memiliki tubuh lentur, mudah mengekspresikan diri, tubuh ideal dan tidak rapuh. Para anggota komunitas *LibuRUN* kini merasakan hal positif yang didapat selama mengikuti segala proses latihan dan menggeluti olahraga lari ini. Hal ini merupakan jenis kondisi fisik yang membentuk konsep diri anggota komunitas *LibuRUN*. Para anggota merasakan mendapatkan kecepatan

(*speed*) adalah kemampuan seorang untuk mengerjakan gerakan berkesinambungan dalam bentuk yang sama dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam hal ini ada kecepatan gerak dan kecepatan eksplosif. Kelenturan (*flexibility*) adalah efektifitas seseorang dalam menyesuaikan diri untuk segala aktifitas dengan penguluran tubuh yang luas. Hal ini akan sangat mudah ditandai dengan tingkat fleksibilitas persendian pada seluruh tubuh.

Berdasarkan uraian di atas dapat disimpulkan bahwa kondisi psikis merupakan salah satu faktor yang memiliki peranan penting untuk pencapaian sebuah dedikasi dan pengabdian yang baik, karena kondisi psikis merupakan dasar utama bagi anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru untuk bisa menerima dan mengamalkan pengetahuan dan pengalaman yang diperoleh dengan baik dan dapat dijadikan sebagai kekuatan dalam menjalani hari-hari kedepannya. Dengan demikian kondisi psikis merupakan salah satu faktor yang membentuk konsep diri anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru.

Proses yang terjadi dalam pola pikir yang terjadi pada diri anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru merupakan suatu proses yang membentuk diri menuju perubahan dalam berbagai aspek kehidupan. Acap kali para anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru merasa jenuh dan bosan terhadap gaya hidup perkotaan yang sama sekali tidak ada sehat-sehatnya. Oleh karena itu perubahan para anggota tidak terlepas dari adanya kesukaan pada sesuatu yang akhirnya menimbulkan perubahan tersebut dan memberikan efek kenyamanan pada perubahan yang dialami. Hal ini dapat kita lihat pada diri anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru yang dirinya sudah mengalami perubahan konsep diri karena pada

dasarnya manusia selalu berubah hingga mencapai titik dimana ia mendapatkan kenyamanan pada perubahan tersebut dan memberikan perubahan yang positif bagi diri kita maupun orang lain.

Dapat dilihat dari hasil penelitian di atas bahwa dukungan dari keluarga (*significant others*) konsep diri seseorang terbentuk dari bagaimana penilaian orang terhadap dirinya. Keluarga berperan penting dalam pembentukan konsep diri anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru karena keluarga merupakan pertama kali yang menemukan konsep diri anggota *LibuRUN* dan ini mempengaruhi prilakunya di masa depan. dan kelompok rujukan (*reference group*) merupakan suatu kelompok yang memiliki fungsi sebagai menciptakan norma dari tingkah laku dan mengevaluasi keyakinan para anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru. Maka dari pemaparan diatas dapat disimpulkan bahwa kedua faktor yang mempengaruhi terbentuknya konsep diri anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru adalah Keluarga (*significant others*) dan kelompok rujukan (*reference group*).

Konsep diri anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru terbentuk dari konstruksi dan pengalaman yang di dapatnya langsung dari keluarga dan kelompok rujukan. Gambaran diri dan persepsi anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru yang relatif stabil berdasarkan pada dorongan yang setiap anggota dari para orang yang ada di dekatnya dan melihat langsung perubahan yang terjadi pada konsep diri anggota komunitas *LibuRUN* Pekanbaru.

## DAFTAR PUSTAKA

Agustiani, Hendriati. 2006. *Psikologi Perkembangan*. Bandung: Refika Aditama

Andi, Prastowo. 2010. *Menguasai Teknik-Teknik Koleksi Data Penelitian Kualitatif*. Yogyakarta: Diva Press.

Atkinson, Rita . L., Richard C. Atkinson, Edward E. Smith, Daryl J, Bem, 2011. *Pengantar* . Tangerang: Interaksara.

Budyatna, Muhammad dan Leila Mona Ganiem. 2011. *Teori Komunikasi Antarpribadi*. Jakarta: Penerbit Kencana.

Bungin, Burhan. 2005. *Analisis Data Penelitian Kualitatif*. Jakarta; Raja GrafindoPersada.

Burns, R.B.I 1997. *The Self Concept*. London: Longman Group Limited.

Cangara, Hfield. 2005. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta : Raja Grafindo Persada.

Darmadi, Hamid, 2013. *Dimensi-Dimensi Metode Penelitian Pendidikan dan Sosial*. Jakarta: Alfabeta

Desmita. 2009. *Psikologi Perkembangan Peserta Didik*. Bandung: Remaja RosdaKarya.

Devito, Joseph A. 2000. *Interpersonal Communication Book*. New York: Harper&Row.

Iriantara, Yosol. 2004. *Manajemen Strategi Public Relations*. Ghalia Indonesia. Bandung.

Kuswarno, Engkus. 2009. *Fenomenologi*. Bandung: Widya Padjajaran.

Litlejhon W.Stephen dan Karen A. Foss. 2011. *Teori Komunikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.

Mulyana, Deddy. 2007. *Ilmu Komunikasi, Pengantar*. Jakarta: Remaja RosdaKarya

\_\_\_\_\_. 2010. *Metode Penelitian Kualitatif Paradigma Baru Ilmu Komunikasi dan Ilmu Sosial Lainnya*. Bandung: Remaja Rosdakarya

- Moleong, J Lexy. 2005. *Metedologi Penelitian Kualitatif*. Bandung : Remaja Rosdakarya
- Myers, G.E dan Myers, M.T. 2004. *The dynamics of Human Communication Sixt Edition*. New York.
- Patilima, Hamid. 2005. *Metode Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Pudjijogyanti, Clara R., 1998. *Konsep diri dalam pendidikan*. Arcan.
- Raco. (2010), *Metode Penelitian Kualitatif Jenis, Karakteristik dan Keunggulan*, Gramedia Widiasarana Indonesia, Jakarta
- Rakhmat, Jalaluddin. 2008. *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja RosdaKarya
- Riswandi, 2009. *Ilmu Komunikasi*. Jakarta : Graha Ilmu.
- Ruslan, Rosady. 2010. *Metode Penelitian Public Relations dan Komunikasi*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Sajoto. 2008. *Kondisi Fisik dan Pengukuran*. Jakarta: Gramedia Widiasarana Indonesia.
- Schutz, Alfred dalam John Wild dkk. 1967. *The Phenomenology of the Social World*. Illinois: Northon University Press.
- Sukandarrumudi. 2004. *Metodologi Penelitian*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Suyanto, 2005. *Merefleksikan Perubahan Sosial Masyarakat Indonesia*. Jakarta: Kompas Gramedia.
- Syafruddin. 2010. *Pendidikan Olahraga Pengaruh Metode Kondisi Fisik Pada Pendidikan Jasmani*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.
- Tamsil. 2005. *Komunikasi Antarpribadi*. Dalam <http://kawanlaba.wordpress.com>
- Walgito, Bimo. 2005. *Pengantar Umum*. Yogyakarta: CV Andi Offset.
- West.R dan Lynn H. Turner. 2009. *Pengantar Teori Komunikasi: Analisis dan Aplikasi*. Jakarta: Salemba Humanika.
- Wibowo. 2011. *Manajemen Perubahan*. Jakarta: PT. RajaGrafindo Persada.
- Yasir, 2011. *Teori komunikasi*. Pekanbaru: Pusat Pengembangan Pendidikan Universitas Riau
- Jurnal :
- Amalia, Ulfa. 2008. *Konsep Diri Remaja Punk*. Yogyakarta. Universitas Islam Indonesia
- Maisela, Aginta. 2015. *Konsep Diri Anggota Dojang Taekwondo Universitas Riau*. Universitas Riau.
- Utami, Rizki Putri. 2012. *Konsep Diri Perempuan Punk di Bandung*. Bandung. Universitas Padjajaran
- Wirman, Welly. 2012. *Pengalaman Komunikasi dan Konsep Diri Perempuan Gemuk*, Journal of Dielectics, Vol2, No.1 Bandung: Pascasarjana Unpad.
- Sumber lainnya :
- <http://kesehatan.kompasiana.com/medis/2014/10/25/pola-hidup-sehat-untuk-masyarakat-perkotaan-697780.html> (diakses pada tanggal 18 maret 2015 pukul 09.27 WIB)
- <http://www.hipwee.com/tips/tren-gaya-hidup-sehat-yang-memang-sahih-untuk-kamu-coba/> (diakses pada tanggal 18 maret 2015 pada pukul 09:37 WIB)
- <http://pustaka.unpad.ac.id/archives/123605/> (Diakses pada tanggal 18 maret 2015 pada pukul 09.37 WIB)
- <http://dunialari.com/pro-kontra-lari-malam/> (diakses pada tanggal 18 maret 2015 pada pukul 10.00 WIB)
- (<http://health.kompas.com/read/2014/10/04/160000923/Olahraga.Malam.Hari.Bagus.untuk.Kesehatan>.) diakses pada 16 april 2015 pada pukul 09.46 WIB