

INTERAKSI SOSIAL PADA KOMUNITAS LARI MAGELANG RUNNERS

SOCIAL INTERACTION OF "MAGELANG RUNNERS" COMMUNITY

Oleh: Salma Cahaya Rachmawati dan Puji Lestari, M.Hum.

Email: salmacahayar@gmail.com

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui faktor yang mendorong seseorang bergabung dalam komunitas lari Magelang Runners, proses interaksi sosial pada komunitas lari Magelang Runners serta pola interaksi komunitas lari Magelang Runners. Informan yang dipilih dalam penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling* dengan informan yang berjumlah 7 orang. Teknik pengumpulan data dilakukan dengan observasi, wawancara, dan dokumentasi. Validitas data menggunakan teknik triangulasi, yaitu triangulasi sumber dan triangulasi metode. Pada bagian analisis data menggunakan analisis model Miles dan Huberman. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor yang mendorong seseorang bergabung dalam Magelang Runners adalah faktor eksternal; (1) Lari merupakan olahraga yang mudah dan murah (2) pengaruh teman dekat (3) Pengaruh media sosial. Faktor internal; (1) menyalurkan hobi dan bakat dalam olahraga lari (2) Keinginan untuk hidup sehat (3) Keinginan untuk menambah teman dan wawasan tentang lari (4) mengisi waktu luang. Proses interaksi sosial pada Magelang Runners diawali dari kontak dan komunikasi yang bersifat primer dan sekunder. Proses selanjutnya berupa kerja sama, persaingan dan konflik yang terjadi pada Magelang Runners. Strategi yang digunakan dengan mengkampanyekannya di sosial media dan kegiatan berlari. Pola interaksi Magelang Runners adalah interaksi antar sesama anggota Magelang Runners yang bersifat horizontal berbentuk informal dengan pola interaksi semua saluran. Terakhir, pola interaksi komunitas Magelang Runners dengan komunitas lain bersifat formal yang terwujud saling membantu berjalannya acara yang sedang diadakan komunitas tersebut.

Kata kunci: Interaksi sosial, Pola interaksi, Magelang Runners, Komunitas lari

Abstract

The aim of this research is to know about the factors that encourage someone to join with Magelang Runners, the process of social interaction on Magelang Runners, and the Magelang Runners interaction patterns. This research use qualitative descriptive method. The informant which is chosen in this research used purposive sampling technique. There are 7 informants. The collecting data technique is done by observation, interview, and documentation. Validity of data uses triangulation technique that is source and triangulation method. Analysis data uses analysis style Mile and Huberman. The result shows that the factors that encourage someone to join with Magelang Runners are external factors; (1) Running is an easy and inexpensive sport (2) influence of close friends (3) influence of social media. Internal factors; (1) as hobby in running (2) the desire to healthy live (3) have more friends and to increase the knowledge about running (4) spend the free time. The process of social interaction on Magelang Runners start from contact and communication. Then, the process social interaction is cooperation, competition, and conflict. Promoted on social media and running in public places is the way to achieving the goals. The Magelang Runners interaction patterns are interaction between members of Magelang Runners that have the quality of horizontal and informal. The pattern is "semua saluran". Last, are interaction between Magelang Runners and the other community that have the quality of formal and also to help each other.

Keywords : Social interaction, Interaction patterns, Magelang Runners, Running community

PENDAHULUAN

Olahraga merupakan bagian dari budaya masyarakat yang menjadi media untuk mengekspresikan gejala sosial yang ada di masyarakat dan sebagai salah satu kebutuhan hidup manusia dalam menjaga kesehatan. Motivasi seseorang melakukan olahraga yaitu motif kesukaan atau hobi, motif kesehatan dan motif sarana interaksi atau hiburan (Hapsari, 2012). Salah satu olahraga yang mudah untuk dilakukan adalah olahraga lari. Berdasarkan Indeks Kesehatan terbaru yang dirilis oleh Sun Life Financial Asia pada tahun 2017 menunjukkan bahwa di Asia sebesar 54% olahraga yang paling diminati adalah olahraga Lari. Sedangkan di Indonesia sendiri jenis olahraga yang paling ingin dilakukan serupa dengan rata-rata keinginan orang Asia lainnya, yaitu berlari sebesar 60%. Data tersebut menunjukkan bahwa lari menjadi salah satu olahraga favorit bagi orang Indonesia.

Olahraga lari menjadi banyak peminatnya ketika olahraga lari dimodifikasi dengan diadakannya acara *colour run* yang mana mensosialisasikan tentang gaya hidup sehat. Kemunculannya ini memberikan pemikiran sendiri bahwa olahraga lari bukan hanya sehat tapi juga menyenangkan (Saktiyanti, 2015). The Color Run merupakan acara lari santai yang diadakan oleh CIMB Niaga dikawasan Gelora Bung Karno Jakarta pada Oktober 2017. Acara yang telah dilaksanakan selama empat kali berturut-turut ini diikuti oleh 13.000 peserta. Hal tersebut menunjukkan bahwa olahraga lari

menjadi *trend* tersendiri di Indonesia (Kompas.id, 2017).

Banyaknya peminat untuk olahraga lari yang dibawakan secara berbeda, maka tidak heran jika muncul berbagai komunitas yang menampungnya. Salah satunya adalah komunitas lari Magelang Runners. Komunitas Magelang Runners merupakan sebuah komunitas yang dibentuk oleh para penggemar olahraga lari untuk menuangkan hobi serta bakat mereka dalam berlari. Tentunya lari dengan komunitas merupakan langkah yang bagus untuk “memaksa” tubuh berolahraga, dengan begitu mau tidak mau rasa malas dan sibuk dapat dilawan. Berlari bersama anggota kelompok atau teman yang memiliki hobi yang sama, banyak manfaat yang bisa didapat. Selain tentunya akan sehat dengan berolahraga, juga bisa menambah wawasan karena bisa bersosialisasi lebih luas lagi. (Andriani, 2016)

Komunitas Magelang Runners memiliki tujuan untuk menyebarkan “virus” lari dan gaya hidup sehat kepada masyarakat. Beranggotakan lebih dari 70 orang dari berbagai wilayah di Magelang baik laki-laki maupun perempuan, Magelang Runners memiliki kegiatan rutin dilakukan untuk mempererat sesama anggota dalam komunitas dan menarik peminat *running* lainnya supaya bergabung dengan komunitas ini seperti *Long Run 15K*, *Half Marathon Run 21K*, *SMR (Sunday Morning Run)*, serta *FNR (Friday Night Run)*. Selain kegiatan rutin yang diadakan di dalam komunitas, Magelang Runners juga mengadakan acara-acara yang bertema olahraga lari seperti Nagapakca 2016, Anniversary

Magelang Runner. Turut serta pula komunitas ini sebagai *community partner* dalam berbagai acara-acara besar salah satunya pada event Bank Jateng Borobudur Marathon diadakan pada tanggal yang 19 November 2017 yang diikuti oleh 8.754 peserta lari dari berbagai daerah di Indonesia dan luar. Adapun peserta dari luar Indonesia antara lain dari Kenya, Malaysia, Amerika Serikat, Jepang, Singapura, Belanda dan Italia (Fitriana, 2017).

Setiap kegiatan yang dilakukan Magelang Runners diperlukan partisipasi dari berbagai pihak baik pengurus, anggota maupun dari pihak luar guna tercapainya tujuan tersebut. Partisipasi tidak akan berjalan dengan lancar tanpa adanya interaksi yang terjalin antar anggota atau diluar anggota kelompok komunitas. Tentunya dalam suatu komunitas termasuk Magelang Runners para *Runners* di dalamnya melakukan adanya suatu interaksi. Dengan adanya komunitas ini juga menjadi wadah bagi para *runners* untuk saling berkumpul, berkomunikasi dan berinteraksi.

Suatu interaksi tidak akan terjadi apabila tidak memenuhi dua syarat, yaitu adanya kontak sosial dan adanya komunikasi (Maftuh, 2015). Kontak sosial yang ada di Komunitas Magelang Runners adalah ketika para *runners* yang semula tidak saling mengenal kemudian bertemu dalam satu komunitas dan menjalin suatu hubungan sosial di dalamnya, hal tersebut menunjukkan adanya tindakan individu yang juga adanya tanggapan tindakan tersebut dari individu lain. Komunikasi sosial dapat berupa komunikasi yang dilakukan para *runners* seperti halnya

membahas mengenai topik seputaran lari bahkan juga bisa dapat menuju ke topik-topik yang lain. Selain interaksi yang terjalin dalam satu kelompok, hubungan sosial dapat terjalin diluar komunitas hal tersebut dapat terlihat ketika diadakannya acara-acara tertentu atau ketika komunitas Magelang Runners menjadi *community partner*. Interaksi yang terjadi tidak selamanya dalam bentuk kerja sama tetapi juga dapat menciptakan adanya konflik baik itu antar anggota komunitas Magelang Runners itu sendiri maupun diluar anggota komunitas. Hal tersebut umum terjadi dalam sebuah komunitas sebagai bagian dari proses interaksi sosial.

Berdasarkan paparan di atas, penelitian ini dilakukan guna menggali lebih jauh terkait berdirinya komunitas lari Magelang Runners sebagai komunitas para pecinta olahraga lari di Magelang, proses interaksi sosial yang ada pada komunitas tersebut, serta bagaimana pola interaksi komunitas lari Magelang Runners di kota Magelang sebagai media untuk mencapai tujuan menyebarkan virus lari dan gaya hidup sehat kepada masyarakat.

KAJIAN PUSTAKA DAN KAJIAN TEORI

Kelompok Sosial dan Komunitas

Kelompok sosial atau *social group* adalah himpunan atau kesatuan manusia yang hidup bersama, karena adanya hubungan di antara mereka. Hubungan tersebut antara lain menyangkut hubungan timbal balik yang saling memengaruhi dan juga suatu kesadaran untuk saling menolong (Soekanto, 2013: 104). Kelompok sosial erat kaitannya dengan

komunitas. Kriteria utama bagi adanya suatu komunitas adalah *social relationships* antara anggota suatu kelompok, di mana faktor utama yang menjadi dasar adalah interaksi yang lebih besar di antara anggotanya, dibandingkan di luar. Komunitas adalah sekumpulan individu yang mendiami lokasi tertentu dan biasanya terkait dengan kepentingan yang sama (Irianta, 2004: 22). Apapun definisinya, komunitas harus memiliki sifat interaksi. Interaksi yang ditekankan lebih kepada interaksi informal dan spontan daripada interaksi formal, serta memiliki orientasi yang jelas (Sari, 2009: 6).

Kunkel (dalam Walgito, 2007) berpendapat bahwa terdapat beberapa alasan dan motivasi seseorang bergabung dalam sebuah kelompok atau komunitas yaitu. (a) Seseorang masuk dalam kelompok atau komunitas ingin mencapai tujuan yang secara individu tidak dapat atau sulit dicapai. (b) Kelompok atau komunitas memberikan baik kebutuhan fisiologis maupun kebutuhan psikologis seperti rasa aman, rasa senasib, perhatian dan ketergantungan. (c) Kelompok atau komunitas dapat mendorong pengembangan konsep diri dan mengembangkan harga diri seseorang. (d) Kelompok atau komunitas dapat pula memberikan pengetahuan dan informasi. (e) Kelompok atau komunitas dapat memberikan keuntungan ekonomis.

Dari penjelasan mengenai komunitas di atas, komunitas Lari Magelang Runners merupakan komunitas yang terjalin atas dasar hubungan pertemanan satu kesamaan hobi yang membentuk suatu kelompok lari yang para

anggota kelompok dalam satu komunitas menganggap diri mereka bagian dari suatu kebersamaan dan mereka berinteraksi satu dengan yang lain.

Interaksi Sosial dalam Komunitas

Interaksi sosial dimaksudkan sebagai pengaruh timbal balik antara individu dengan golongan di dalam usaha mereka untuk memecahkan persoalan yang dihadapinya dan dalam usaha mereka untuk mencapai tujuannya (Ahmadi, 2004: 100). Suatu interaksi sosial tidak akan mungkin terjadi apabila tidak memenuhi dua syarat, yaitu

a. Adanya Kontak Sosial

Terjadinya kontak tidaklah semata-mata tergantung dari tindakan, tetapi juga tanggapan terhadap tindakan tersebut. Suatu kontak dapat pula bersifat primer atau secara langsung dan sekunder atau kontak secara tidak langsung yang memerlukan suatu perantara (Soekanto, 2013).

b. Adanya Komunikasi

Komunikasi adalah seseorang memberikan tafsiran pada perilaku orang lain (yang terwujud pembicaraan, gerak-gerak badaniah atau sikap), perasaan-perasaan apa yang ingin disampaikan oleh orang tersebut. Orang yang bersangkutan kemudian memberikan reaksi terhadap perasaan yang ingin disampaikan oleh orang lain tersebut (Soekanto, 2013: 60).

Soemardjan dan Soemardi (dalam Soekanto, 2013: 64) menjelaskan bahwa interaksi sosial dapat berupa kerja sama (*cooperation*), persaingan (*competition*), dan

bahkan dapat juga berbentuk pertentangan atau pertikaian (*conflict*). Suatu pertikaian mungkin mendapatkan suatu penyelesaian. Mungkin penyelesaian tersebut hanya akan dapat diterima untuk sementara waktu, yang dinamakan akomodasi (*accomodation*), dan ini berarti bahwa kedua belah pihak belum tentu puas sepenuhnya.

Dari pemaparan di atas, Interaksi sosial yang dimaksud dalam penelitian ini adalah hubungan-hubungan sosial yang dinamis baik yang dilakukan antar sesama anggota komunitas maupun di luar anggota komunitas itu secara perorangan maupun kelompok sehingga terjadi hubungan timbal balik antara individu atau kelompok yang satu dengan yang lain. Sebagai syarat terjadinya interaksi sosial yaitu kontak sosial terjadi antar sesama anggota komunitas, Interaksi sosial yang terjadi akan menciptakan bentuk. Bentuk interaksi dalam komunitas tidak hanya berupa kerja sama tetapi juga dapat berupa konflik yang terjadi baik antar sesama anggota komunitas maupun diluar anggota komunitas.

Pola Interaksi dalam Kelompok

Leavit (dalam Nugroho 2016: 9) mengatakan bahwa berdasarkan bentuknya, interaksi sosial dapat diklasifikasikan menjadi tiga pola yaitu pola interaksi individu dengan individu, pola individu dengan kelompok, pola kelompok dengan kelompok. Ketiganya merupakan relasi di mana individu menjadi aktor yang melakukan interaksi sosial membentuk pola-pola interaksi sosial.

a. Pola Interaksi Individu dengan Individu

Dalam mekanismenya, interaksi ini dipengaruhi oleh pikiran dan perasaan yang mengakibatkan munculnya beberapa fenomena, seperti jarak sosial, perasaan simpati dan antipati, intensitas, dan frekuensi interaksi. Apabila jarak sosial relatif besar, pola interaksi yang terjadi cenderung bersifat vertikal, sebaliknya jika jarak sosialnya kecil (tidak tampak), hubungan sosialnya akan berlangsung horizontal. (Leavit dalam Nugroho 2016: 9)

b. Pola Interaksi Individu dengan Kelompok

Pola ini merupakan bentuk hubungan antara individu dan individu sebagai suatu anggota kelompok yang menggambarkan mekanisme kegiatan kelompoknya (Leavit dalam Nugroho 2016: 9). Berikut merupakan struktur jaringan komunikasi menurut Devito (dalam Kumalasari 2015: 27) 1) Struktur lingkaran, 2) Struktur Roda, 3) Struktur Rantai, 4) Struktur Y, 5) Struktur sesama saluran.

c. Pola Interaksi Kelompok dengan Kelompok

Hubungan ini mempunyai ciri-ciri khusus berdasarkan pola yang tampak. Pola interaksi antar kelompok dapat terjadi karena aspek etnis, ras dan agama, termasuk juga di dalamnya perbedaan jenis kelamin dan usia, institusi, partai, organisasi dan lainnya (Leavit dalam Nugroho 2016: 9).

Komunitas Magelang Runners

Komunitas Magelang Runners merupakan sebuah komunitas yang dibentuk oleh para penggemar olahraga lari untuk menuangkan hobi serta bakat mereka dalam

berlari. Beranggotakan lebih dari 70 orang dari berbagai wilayah di Magelang baik laki-laki maupun perempuan, Magelang Runners memiliki kegiatan rutin dilakukan untuk mempererat sesama anggota dalam komunitas dan menarik peminat *running* lainnya supaya bergabung dengan komunitas ini.

Magelang Runners tidak hanya sekedar menyelenggarakan acara lari tetapi juga tidak jarang komunitas ini mengadakan acara *sharing* dan pengumpulan donasi. Acara tersebut dirasa sangat bermanfaat tidak hanya bagi anggota komunitas tetapi juga masyarakat.

Teori Interaksionisme Simbolik

Menurut Blumer (dalam Poloma, 2010: 263) Interaksionisme simbolik merupakan sebuah teori yang berusaha menjelaskan tingkah laku melalui analisa makna, di mana teori ini untuk menjelaskan, memahami tingkah laku manusia yang harus dipedulikan sistem maknanya, sebagaimana yang diacu oleh manusia pelaku yang sedang dipelajari. Dengan demikian interaksi manusia dijumpai oleh penggunaan simbol-simbol, oleh penafsiran, oleh kepastian makna dari tindakan-tindakan orang lain.

Blumer (dalam Bachtiar, 2010: 249) menjelaskan interaksionisme simbolik bertumpu pada tiga premis yaitu, manusia bertindak terhadap sesuatu berdasarkan makna-makna yang ada pada sesuatu itu bagi mereka, makna tersebut berasal dari interaksi sosial seseorang dengan orang lain, makna tersebut disempurnakan disaat proses interaksi sosial berlangsung.

METODE PENELITIAN

Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian

Penelitian ini mengambil lokasi di Magelang, tepatnya dengan Komunitas Lari Magelang Runners. Penelitian ini dilaksanakan pada tanggal Maret 2018 – Mei 2018.

Bentuk Penelitian

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kualitatif deskriptif. Penelitian ini disajikan dan dijelaskan secara deskriptif dengan kata-kata untuk menjawab pertanyaan penelitian.

Sumber Data

Sumber data dalam penelitian ini adalah data primer dan data sekunder. Data primer berasal dari wawancara dan pengamatan secara langsung dengan orang-prang yang menjadi informan dari penelitian ini. Sedangkan data sekunder yang diperoleh peneliti berasal dari dokumentasi foto selama melakukan proses penelitian dan dokumentasi foto yang dimiliki oleh para narasumber untuk melengkapi data sekunder dalam penelitian ini.

Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini adalah wawancara, observasi, dan dokumen. Wawancara dalam penelitian ini dilakukan dengan 7 informan yang memiliki kriteria bergabung selama kurang lebih satu tahun dan aktif dalam setiap kegiatan.

Proses pengamatan atau observasi dilakukan sembari proses wawancara yang dilakukan oleh peneliti. Selain itu proses pengamatan juga dilakukan guna mencocokkan antara jawaban informan dengan realita yang ada. Dokumen yang diperoleh dalam penelitian

ini berbentuk dokumentasi foto yang dilakukan peneliti selama proses pengumpulan data, baik saat wawancara maupun koleksi pribadi milik informan.

Pemilihan Informan Penelitian

Penelitian ini menggunakan teknik *purposive sampling*. Kriteria yang digunakan dalam pemilihan informan ini adalah kriteria telah bergabung selama kurang lebih satu tahun dan aktif dalam setiap kegiatan.

Validitas Data

Validitas data yang peneliti gunakan dalam penelitian ini adalah teknik triangulasi. Triangulasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah triangulasi sumber dan triangulasi metode. Cara mengecek pada sumber yang sama dengan teknik yang berbeda. Misal data diperoleh dengan hasil wawancara, kemudian dicek dengan observasi yaitu datang ketika para *Runners* sedang melakukan kegiatan, serta dengan mengambil dokumentasi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Faktor Pendorong Seseorang Bergabung dalam Komunitas Lari Magelang Runners

Dalam penelitian ini, peneliti membagi menjadi dua faktor yaitu faktor eksternal dan faktor internal.

a. Faktor Eksternal

1) Lari merupakan Olahraga yang Mudah dan Murah

Lari menjadi salah satu olahraga yang murah dan mudah untuk dilakukan. Meskipun mudah untuk dilakukan kapanpun dan dimana saja, lari memiliki efek kesehatan bagi tubuh jika rutin dilakukan

oleh individu. Olahraga lari atau sekadar *jogging* memberikan manfaat yang banyak salah satunya dapat mengukur kemampuan tubuh seseorang.

2) Pengaruh Teman Dekat

Adanya teman berpengaruh menyebarkan informasi mengenai komunitas Magelang Runners kepada mereka sehingga mereka tertarik untuk ikut bergabung dengan kegiatan Magelang Runners dan akhirnya memutuskan untuk bergabung dalam komunitas tersebut. Hal tersebut didukung oleh premis kedua dalam teori Interaksionisme simbolik yang dikemukakan oleh Blumer (dalam Ritzer, 2011: 429) bahwa makna benda-benda itu diperoleh atau timbul dari interaksi sosial yang dimiliki seorang manusia dengan manusia lainnya. Artinya disini makna sebuah komunitas Magelang Runners diperoleh atau dipengaruhi melalui interaksi atau ajakan dari teman dekat dengan saling bertukar informasi seputar Magelang Runners.

3) Pengaruh Media Sosial

Media sosial memiliki pengaruh yang cukup besar dalam memberikan mereka informasi mengenai keberadaan Magelang Runners mulai dari kegiatan yang ada dalam Magelang Runners hingga jadwal lari Magelang Runners informasi tersebut dapat dengan mudah mereka temukan dalam media sosial sehingga mereka dapat memutuskan bergabung dengan komunitas Magelang Runners. Media sosial ini menjadi sebuah jembatan untuk menyampaikan simbol-

simbol yang ditunjukkan oleh Magelang Runners sebagai bentuk interaksi kepada masyarakat. Hal tersebut sesuai dengan teori interaksionisme simbolik yang dikemukakan oleh Blumer (dalam Poloma, 2010: 263) bahwa interaksi manusia dijumpai oleh penggunaan simbol-simbol, oleh penafsiran, oleh kepastian makna dari tindakan-tindakan orang lain.

b. Faktor Internal

1) Menyalurkan hobi dan bakat dalam olahraga lari

Magelang Runners menjadi sebuah wadah untuk menyalurkan hobi para anggotanya dalam berlari. Dengan bergabung dalam komunitas ini, para anggota dapat mengembangkan hobi mereka dalam olahraga lari. Salah satunya melalui komunitas ini, para anggota dapat dengan mudah membuka kesempatan untuk mengikuti perlombaan lari atau *race*. Hal tersebut sejalan dengan salah satu premis dari teori Interaksionisme simbolik yang dikemukakan oleh Blumer (dalam Ritzer, 2011: 429) bahwa manusia bertindak terhadap benda-benda berdasarkan makna benda-benda itu bagi mereka. Disini berarti bahwa seseorang memutuskan untuk bergabung dengan Magelang Runners karena bagi mereka dengan bergabung dalam sebuah komunitas membuat mereka mampu menyalurkan potensi yang mereka miliki dalam bentuk olahraga lari. Alasan seseorang bergabung dalam Magelang Runners ini juga sejalan dengan apa yang dikatakan oleh

Kunkel (dalam Walgito, 2007) bahwa alasan atau motivasi seseorang bergabung dalam sebuah kelompok atau komunitas ingin mencapai tujuan yang secara individu tidak dapat atau sulit dicapai.

2) Keinginan untuk hidup sehat

Olahraga merupakan kegiatan jasmani yang dilakukan dengan maksud untuk memelihara kesehatan dan memperkuat otot-otot tubuh. Kegiatan ini dalam perkembangannya dapat dilakukan sebagai kegiatan yang menghibur, menyenangkan atau juga dilakukan dengan tujuan untuk meningkatkan prestasi (Ramadhani, 2008). Olahraga teratur merupakan faktor penting bagi pola hidup sehat setiap individu, oleh karena itu olahraga teratur harus menjadi bagian dari rutinitas seseorang untuk memelihara kesehatan tubuh. Bagi masyarakat yang memiliki kesibukan, olahraga dianggap suatu hal yang berat untuk dilakukan terlebih jam kerja yang padat menghambat mereka untuk berolahraga. Magelang Runners sendiri memiliki kegiatan rutin olahraga malam yang dinamakan FNR (*Friday Night Run*) di mana olahraga lari ini dilakukan ketika malam hari.

Dengan bergabung dengan komunitas Magelang Runners sebagai jalan menuntut seseorang untuk menjaga kebugaran serta memiliki tubuh yang ideal. Inilah yang melatarbelakangi beberapa anggota untuk bergabung dengan komunitas tersebut. Sejalan dengan sebuah studi yang dipublikasikan dalam *Journal of Obesity*

yang dilakukan oleh Profesor Steve Boucher selama 12 minggu mengungkapkan bahwa dengan berlari partisipan kehilangan bobot tubuh 2 kilogram, atau sekitar empat setengah pon lemak tubuh dan 1,2 kilogram pada otot di kaki. Partisipan juga kehilangan 17 persen dari lemak *visceral* mereka. (kompas.com, 2012)

- 3) Keinginan untuk menambah teman dan wawasan tentang lari

Motivasi seseorang bergabung dengan komunitas adalah karena ingin menambah teman dengan bertambahnya relasi dengan orang-orang baik satu komunitas maupun diluar komunitas dapat menambah pengetahuan dan wawasan tentang olahraga lari. Karena dalam komunitas sendiri juga diajarkan beberapa teknik-teknik berlari yang benar. Menurut teori interaksionisme simbolik yang dikemukakan Blumer (dalam Bachtar, 2010: 249) bahwa manusia bertindak terhadap sesuatu berdasarkan makna-makna yang ada pada sesuatu itu bagi mereka. Hal tersebut juga sesuai dengan pernyataan Kunkel (dalam Walgito, 2007) bahwa alasan dan motivasi seseorang bergabung dalam sebuah kelompok atau komunitas karena komunitas memberikan pengetahuan dan informasi. Selain itu Kunkel juga menjelaskan bahwa bergabung dengan kelompok atau komunitas dapat juga memberikan keuntungan ekonomis.

- 4) Mengisi waktu luang

Beberapa anggota bergabung dengan Magelang Runners untuk mengisi waktu

luang mereka. Terlebih Magelang Runners memiliki kegiatan rutin yang diselenggarakan di waktu-waktu senggang seperti Minggu pagi dan Jumat malam sehingga meluangkan waktu juga merupakan salah satu alasan seseorang untuk bergabung dengan kegiatan Magelang Runners. Alasan ini dalam teori interaksionisme simbolik yang dikemukakan oleh Blumer (dalam Ritzer, 2011: 429) bahwa manusia bertindak terhadap benda-benda berdasarkan makna benda-benda itu bagi mereka.

Proses Interaksi Sosial pada Komunitas Lari Magelang Runners

Proses terjadinya interaksi dimulai dengan adanya kontak dan komunikasi. Sebagai gejala sosial kontak tidak perlu berarti suatu hubungan badaniah, karena seseorang dapat mengadakan hubungan dengan pihak lain tanpa menyentuhnya. Tidak dapat dipungkiri bahwa kontak juga terjadi dalam komunitas Magelang Runners. Kontak primer terjadi ketika para anggota Magelang Runners saling bertemu dalam sebuah acara atau pada saat kegiatan rutin Magelang Runners. Contohnya ketika pertama kali bertemu, kontak antar sesama anggota Magelang Runners terjadi ketika seseorang saling melemparkan senyum dan saling berjabat tangan. Senyuman dan jabat tangan tersebut diinterpretasikan sebagai suatu simbol keramahan anggotanya atau sikap “menerima” anggota lain untuk bergabung dalam komunitas tersebut. Hal tersebut sesuai dengan teori interaksionisme simbolik yang dikemukakan oleh Blumer (dalam Poloma, 2010: 263) bahwa

interaksi manusia dijumpai oleh penggunaan simbol-simbol, oleh penafsiran, oleh kepastian makna dari tindakan-tindakan orang lain. Selain kontak secara langsung, kontak sekunder juga terjadi dalam Magelang Runners. Kontak sekunder terjadi ketika seorang Kapten memberikan informasi kepada anggota Magelang Runners melalui pesan *chat*.

Tentu untuk mewujudkan proses interaksi selain kontak juga dibutuhkan adanya komunikasi. Sama halnya dengan kontak sosial, komunikasi juga terbagi menjadi dua yaitu komunikasi langsung dan komunikasi secara tidak langsung. Secara langsung, komunikasi Magelang Runners terjadi ketika para anggota Magelang Runners sedang berkumpul dan bertemu. Di situ komunikasi terjadi ketika para anggota saling mengobrol, melakukan pembicaraan. Selain secara langsung, komunikasi juga dilakukan oleh para anggota Magelang Runners melalui perantara media sosial. Media sosial khususnya aplikasi pesan lintas platform digunakan Magelang Runners untuk saling berkomunikasi. Magelang Runners memiliki sebuah *grup* pada aplikasi pesan Whatsapp yang memungkinkan para anggotanya saling bertukar pesan secara mudah. Dalam grup tersebut, para anggota dipermudah untuk melakukan komunikasi untuk sekadar menyambut anggota baru, bercanda atau bahkan membahas mengenai sebuah acara tertentu.

Setelah kontak dan komunikasi terjadi, proses interaksi selanjutnya mengarah pada sebuah tindakan yang lebih mendalam baik tindakan asosiatif maupun disosiatif berupa

bentuk-bentuk interaksi sosial. Proses tersebut dijelaskan sebagai berikut.

a. Kerjasama Komunitas Magelang Runners

Kerjasama yang dilakukan antar sesama anggota Magelang Runners terwujud dalam hal kegiatan lari. Dalam kegiatan tersebut, kerjasama dapat berupa saling dukung atau memberikan *support* antar sesama anggota Magelang Runners. Bentuk dukungan tersebut berupa “lomba” sebagai sebuah dorongan pada anggota lain untuk tetap berlari meskipun diluar jadwal lari Magelang Runners. Selain itu, para anggota mendukung secara penuh anggotanya untuk mengikuti kejuaraan lari diluar komunitas Magelang Runners.

Anggota Magelang Runners juga turut bekerjasama dalam bentuk ekonomi. Bentuk kerjasama dalam bidang ekonomi dapat berupa jual beli perlengkapan lari atau *running gear*. Para anggota dapat memanfaatkan peluang bergabung dengan komunitas lari untuk menjual perlengkapan lari.

Kerjasama dengan komunitas lain diwujudkan ketika Magelang Runners diundang dalam acara yang diadakan oleh komunitas lain. Disitu, Magelang Runners diundang untuk turut berpartisipasi dalam acara yang diadakan oleh komunitas lain tersebut. Tentu saja Magelang Runners melakukan hal yang sama dengan komunitas lain.

b. Persaingan Komunitas Magelang Runners

Persaingan yang ada dalam Magelang Runners diwujudkan dengan melakukan sebuah *Challenge* atau memperlombakan jarak dan kecepatan lari antar anggota melalui sebuah aplikasi yang mana para anggota saling bersaing dalam hal kemampuan mereka dalam berlari. Persaingan dengan komunitas lain terwujud dalam sebuah perlombaan lari. Dalam sebuah perlombaan, tentu seseorang bersaing untuk memperebutkan juara begitu pun Magelang Runners juga turut serta bersaing dengan komunitas lain untuk memperebutkan gelar juara. Lari disini menjadi sebuah simbol untuk menjembatani interaksi yang terjadi baik antar sesama anggota Magelang Runners maupun diluar anggota Magelang Runners. Hal tersebut sesuai dengan teori interaksionisme simbolik yang dikemukakan oleh Blumer (dalam Poloma, 2010: 263) bahwa interaksi manusia dijematani oleh penggunaan simbol-simbol, oleh penafsiran, oleh kepastian makna dari tindakan-tindakan orang lain.

c. Konflik Komunitas Magelang Runners

Konflik yang sering timbul dalam komunitas Magelang Runners adalah konflik atas dasar perbedaan pandangan dengan anggota lainnya. Perbedaan tersebut menurut Soekanto (2013: 91) disebabkan karena adanya perbedaan individu dengan individu yang berasal dari perbedaan pendirian dan perasaan yang akhirnya menimbulkan bentrokan antar mereka. Dalam kehidupan berkelompok, adanya konflik menjadi suatu

tanda bahwa kelompok tersebut tetap eksis. Dalam menghadapi konflik, Magelang Runners berusaha membicarakannya bersama dengan bermusyawarah dengan anggota lainnya mempertemukan pihak-pihak yang saling berkonflik untuk kemudian mencari jalan terbaik. Hal tersebut selalu dilakukan ketika konflik mulai memuncak sehingga konflik yang terjadi tidak berlarut-larut dan berkepanjangan dan membuat hubungan dalam satu komunitas tidak sehat.

Selain didalam komunitas, konflik juga tentu pernah terjadi dengan komunitas lain. Sama seperti konflik antar sesama anggota, konflik dengan komunitas lain tidak sampai menimbulkan konflik yang berkepanjangan dan membuat perpecahan antar komunitas.

Proses interaksi sosial tidak berhenti pada bentuk-bentuk interaksi saja, namun dalam prosesnya dibutuhkan strategi komunitas untuk tetap mempertahankan eksistensinya. Komunitas Magelang Runners memanfaatkan peran media sosial. Lewat media sosial, Magelang Runners dapat dengan mudah mengkampanyekan dan mensosialisasikan tentang gaya hidup sehat kepada masyarakat.

Strategi lain yang digunakan oleh Magelang Runners untuk menarik minat masyarakat untuk berolahraga lari adalah dengan melakukan kegiatan rutin ditempat-tempat umum seperti di Alun-alun Magelang, Rindam, bahkan tidak jarang komunitas ini melakukan kegiatan rutin di tempat-tempat wisata seperti Borobudur. Dengan memakai kaos atau *jersey* Magelang Runners serta membawa *banner* bertuliskan Magelang

Runners diharapkan masyarakat tertarik untuk bergabung dengan komunitas tersebut.

Menurut teori Interaksionisme simbolik yang dikemukakan oleh Blumer (dalam Poloma, 2010: 263) bahwa interaksi manusia dijumpai oleh penggunaan simbol-simbol, oleh penafsiran, oleh kepastian makna dari tindakan-tindakan orang lain. Dalam hal ini, simbol yang ditunjukkan Magelang Runners tentu terwujud dalam kegiatan lari sebagai media interaksi antar sesama anggota Magelang Runners dan masyarakat sekitar. Selain itu simbol juga terwujud melalui *jersey* yang dipakai oleh para anggota Magelang Runners. *Jersey* tersebut sebagai suatu simbol bahwa seseorang yang mengenakannya merupakan bagian dari komunitas Magelang Runners. Selain dengan *jersey*, interaksi Magelang Runners dengan masyarakat ditujukan dengan *banner* yang bertuliskan “Magelang Runners” dan memiliki logo.

Strategi yang telah dilakukan oleh Magelang Runners terbukti mampu menarik minat masyarakat untuk bergabung dengan Magelang Runners. Hal tersebut dapat dilihat pada tabel jumlah peningkatan anggota Magelang Runners.

Jumlah peningkatan anggota Magelang Runners

No	Tahun	Jumlah Anggota	Usia (Tahun)
1	April 2016	20	20 – 22
2	Desember 2016	30	21 – 25
3	April 2017	50	15 – 38
4	Desember 2017	70	15 – 38
5	Agustus 2018	80	15 – 38

Sumber: Hasil Observasi, 10 Agustus 2018

Dari tabel di atas, menunjukkan bahwa jumlah anggota Magelang Runners meningkat dari tahun ke tahun. Bahkan seiring dengan meningkatnya jumlah anggota juga minat untuk olahraga lari tidak hanya dirasakan oleh usia remaja namun juga pada usia 30an. Hal tersebut dapat membuktikan bahwa strategi yang telah dilakukan oleh Magelang Runners mampu meningkatkan minat masyarakat dalam berlari dengan bergabung dalam komunitas Magelang Runners.

Pada proses interaksi sosial, tentunya Magelang Runners dipengaruhi oleh faktor-faktor interaksi sosial diantaranya adalah.

a. Kenyamanan dalam berkomunikasi

Interaksi terjadi karena dipengaruhi oleh perasaan atau rasa nyaman seseorang ketika sedang berkomunikasi dengan orang lain. Perasaan nyaman tersebut timbul akibat perbedaan latar belakang masing-masing anggota. Selain latar belakang, perasaan nyaman juga timbul akibat adanya karakter yang berbeda dari masing-masing individu. Namun hal tersebut tidak membuat Magelang Runners di dalamnya memiliki kelompok-kelompok kecil (klik) yang menyebabkan perasaan tidak nyaman dengan anggota lainnya. Klik atau kelompok kecil dalam Magelang Runners malah sengaja dibentuk berdasarkan kemampuan dan kecepatan lari anggota Magelang Runners. Pengelompokan atas dasar kemampuan berlari atau kecepatan berlari anggota dalam Magelang Runners digunakan ketika

kegiatan lari itu sendiri demi kenyamanan para anggotanya

b. Frekuensi dan intensitas bertemu

Intensitas dan frekuensi bertemu memengaruhi interaksi yang terjadi antar sesama anggota Magelang Runners di mana ketika anggota tersebut jarang bertemu, jarang berkumpul dengan anggota lainnya akan menciptakan suasana yang canggung diantara mereka. Suasana yang canggung ini menyebabkan terhambatnya interaksi yang ada antar anggota Magelang Runners.

c. Media Interaksi

Media dapat dijadikan sebagai alat untuk berkomunikasi dengan anggota lainnya. Melalui media ini lah, para anggota dapat saling terhubung meskipun tidak dapat secara langsung bertemu. Terlebih, Magelang Runners memiliki sebuah grup pada pesan *chat* Whatsapp yang berisi para anggota Magelang Runners. Media juga dijadikan sebagai sebuah tempat untuk saling berbagi informasi baik seputaran lari maupun di luar topik lari.

Pola Interaksi Magelang Runners

Dalam penelitian ini, peneliti membatasi pola interaksi menjadi dua yaitu interaksi antar sesama anggota Magelang Runners dan interaksi Komunitas Magelang Runners dengan komunitas lain.

a. Interaksi Antar Sesama Anggota Magelang Runners

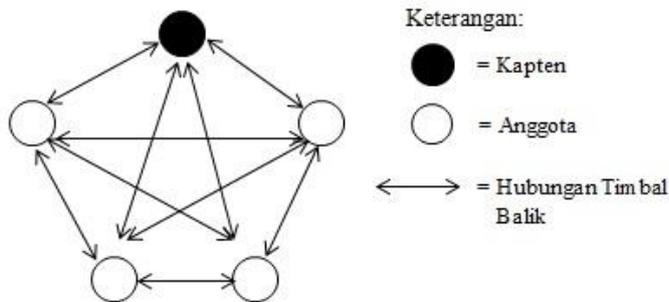
Dalam interaksi antar individu pada komunitas Magelang Runners ditemukan bahwa pola interaksi cenderung bersifat

horizontal karena meski pun dalam komunitas tersebut terdapat individu dari berbagai latar belakang mulai dari anak sekolah, mahasiswa, wiraswasta dll tidak menciptakan suatu jarak sosial diantara mereka. Menurut Leavit (dalam Nugroho 2016: 9) jika jarak sosialnya kecil (tidak tampak), hubungan sosialnya akan berlangsung horizontal. Berdasarkan pengamatan, peneliti menemukan bahwa dalam interaksi antar individu, komunitas Magelang Runners ini bersifat informal dimana komunikasinya terjadi secara spontan, langsung dan tanpa direncanakan.

Dalam hal koordinasi, Magelang Runners memiliki koordinasi yang baik dengan para anggotanya. Koordinasi dilakukan dengan cara membentuk sebuah tim piket. Tim piket Magelang Runners merupakan sekumpulan orang dalam komunitas yang secara sukarela berperan lebih aktif bertanggung jawab dalam keberlangsungan suatu kegiatan Magelang Runners. Peneliti menyimpulkan bahwa Magelang Runners memiliki ciri sebagai *informal group* di mana menurut Soekanto (2013: 123) *informal group* tidak mempunyai struktur dan organisasi tertentu atau pasti.

Pola interaksi yang cocok bagi komunitas Magelang Runners menurut peneliti adalah struktur sesama saluran. Menurut Devito (dalam Kumalasari 2015: 27) 1) struktur ini, hampir sama dengan pola lingkaran dalam arti semua anggota adalah sama dan semua memiliki kekuatan yang sama untuk

mempengaruhi anggota lainnya, tetapi dalam struktur semua saluran setiap anggota bisa berkomunikasi dengan setiap anggotanya. Pola interaksi tersebut dapat digambarkan sebagai berikut.



Semua Saluran
Pola Interaksi semua saluran.
Sumber: (Kumalasari, 2015)

Dari bagan di atas, posisi kapten yang berada di tengah tidak membatasi para anggotanya untuk melakukan interaksi. Sehingga antara anggota satu dengan anggota yang lainnya dapat saling melakukan hubungan timbal balik, baik kepada kapten maupun anggota Magelang Runners lainnya. Disini, Kapten adalah pemimpin informal dalam komunitas. Kapten bukanlah orang yang mempunyai otoritas formal dalam komunitas tetapi lebih untuk membimbing para anggotanya dan memengaruhi keputusan mereka.

b. Interaksi Komunitas Magelang Runners dengan Komunitas lain

Indorunners merupakan komunitas yang menginduki beberapa komunitas regional yang ada di Indonesia salah satunya adalah di Magelang yaitu Magelang Runners. Dalam hubungannya, Indorunners dan Magelang Runners serta komunitas regional lainnya

memiliki visi dan misi yang sama yaitu menyebarkan virus lari dan gaya hidup sehat kepada masyarakat luas. Komunitas-komunitas ini dapat terus saling terhubung melalui koordinasi dari beberapa kapten yang ada pada masing-masing komunitas regional tersebut. Para kapten berkumpul dalam satu grup besar di sebuah grup pesan *chat* Whatsapp yang di dalamnya terdiri dari komunitas regional dari berbagai daerah di Indonesia. Melalui pesan *chat* tersebut, koordinasi dapat dilakukan oleh para Runners.

Hubungan antar sesama komunitas juga dapat melalui salah satu anggota yang berdomisili di daerah tertentu. Misal seorang anggota Magelang Runners berdomisili di daerah Semarang, koordinasi dapat dilakukan melalui anggota tersebut untuk kemudian di sebarkan kepada anggota yang lainnya.

Proses terjadinya interaksi Komunitas Magelang Runners dengan komunitas lain umumnya lebih bersifat formal. Selain itu proses interaksi antara Komunitas Magelang Runners dengan komunitas lain umumnya terjadi secara asosiatif dalam bentuk kerjasama. Kerjasama terwujud dalam bentuk membantu berjalannya acara yang sedang diadakan seperti acara *Anniversary* atau ulangtahun suatu komunitas dan acara-acara besar lainnya.

SIMPULAN DAN SARAN

Simpulan

Magelang Runners merupakan komunitas yang mewadahi orang-orang yang menyukai

olahraga lari yang berada di Magelang. Dibentuk secara resmi pada tanggal 30 April 2016. Memiliki tujuan yaitu menyebarkan virus lari dan gaya hidup sehat kepada masyarakat Magelang. Alasan seseorang bergabung dalam Magelang Runners diantaranya karena adanya faktor eksternal yaitu karena olahraga lari merupakan olahraga yang murah dan mudah untuk dilakukan siapa saja dan kapan saja, adanya pengaruh teman dekat dan pengaruh media sosial. Faktor internal karena ingin menyalurkan hobi dan bakat dalam olahraga lari, keinginan untuk hidup sehat, keinginan untuk menambah teman dan wawasan tentang lari, serta mengisi waktu luang mereka.

Proses interaksi diawali dengan kontak dan komunikasi kemudian berlanjut ke tahap bentuk interaksi yaitu kerjasama, persaingan atau konflik. Proses selanjutnya adalah mempertahankan eksistensi Magelang Runners dengan beberapa strategi yaitu mengkampanyekannya melalui sosial media dan secara langsung melalui kegiatan lari.

Pola interaksi Magelang Runners adalah interaksi antar sesama anggota Magelang Runners dan interaksi Komunitas Magelang Runners dengan komunitas lain.

Saran

Berdasarkan kesimpulan dalam penelitian Interaksi Sosial pada Komunitas Magelang Runners, maka peneliti dapat memberikan rekomendasi berupa saran-saran sebagai berikut.

1. Pada penelitian ini telah disinggung faktor pendorong seseorang bergabung dalam komunitas yang berdasarkan oleh kesamaan

hobi yaitu lari. Namun, belum sampai membahas apakah ada maksud tertentu selain menyalurkan hobi dan faktor kesehatan.

2. Sebagai masyarakat yang sadar akan kesehatan, olahraga merupakan suatu kegiatan yang penting untuk dilakukan terutama olahraga lari merupakan olahraga yang mudah dan murah untuk dilakukan oleh siapa saja dan kapan saja. Oleh karena itu peneliti menyarankan kepada masyarakat untuk meluangkan waktunya untuk berolahraga.

3. Penulis berharap bahwa komunitas-komunitas dengan kegiatan positif seperti Magelang Runners terus muncul di tengah-tengah masyarakat dan diharapkan mendapatkan dukungan oleh pemerintah dan pihak-pihak yang terkait.

4. Penulis menyadari bahwa dalam penelitian ini masih banyak sekali kekurangan baik dalam penulisan, penyajian dan analisis data serta lain sebagainya. Namun dengan adanya penelitian ini penulis berharap dapat memberikan pemahaman dan menjadi kontribusi bagi dunia pendidikan dalam penelitian mengenai Interaksi Sosial dalam bidang komunitas olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Ahmadi, A. (2004). *Sosiologi Pendidikan*. Jakarta: Rineka Cipta.
- Andriani, N. (2016). *Lari Sebagai Konstruksi Sosial (Studi Fenomenologi pada Komunitas Indorunners)*. Skripsi S1. Tidak Diterbitkan. Universitas Mercu Buana.
- Bachtiar, W. (2010). *Sosiologi Klasik*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Fitriana, I. (2017). *Sebanyak 8.754 Peserta Ikut Bank Jateng Borobudur Marathon 2017*. Tersedia di: <https://regional.kompas.com/read/2017/11/18/20292781/sebanyak-8754-peserta-ikut-bank-jateng-borobudur-marathon-2017> Diakses pada 08 Maret 2018.
- Hapsari, D.E. (2012). *Pola Interaksi Komunitas Olahraga Futsal di Magelang*. Skripsi S1. Tidak Diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Irianta, Y. (2004). *Community Relations: Konsep dan Aplikasinya*. Bandung: Simbiosis Rekatama Media.
- Kompas. (2012). *Lari Cepat Lebih Efektif Kikis Lemak*. Tersedia di: <https://lifestyle.kompas.com/read/2012/07/02/0959115/lari.cepat.lebih.efektif.kikis.lemak>. Diakses pada 25 April 2018.
- Kompas. (2017). *Lari Santai "The Color Run" Diikuti 13000 Peserta*. Tersedia di: <https://kompas.id/baca/olahraga/2017/10/01/lari-santai-the-color-run-diikuti-13000-peserta/>. Diakses pada 08 Maret 2018.
- Kumalasari, D.P.J. (2015). *Pola Interaksi Kelompok Rekanita Taruna Akademi Kepolisian di Kota Semarang*. Skripsi S1. Tidak Diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Maftuh. (2015). *Proses Interaksi Sosial Masyarakat Marjinal (Studi Kasus Komunitas Ledhok Timoho, Yogyakarta)*. Skripsi S1. Tidak Diterbitkan.
- Universitas Islam Negeri Sunan Kalijaga Yogyakarta.
- Nugroho, I. (2016). *Pola Interaksi dan Pluralisme dalam Kehidupan Biarawati Susteran Fransiskanes St Elisabeth (FSE) dengan Masyarakat Santren Karangasem Caturtunggal*. Skripsi S1. Tidak Diterbitkan. Universitas Negeri Yogyakarta.
- Poloma, M.M. (2010). *Sosiologi Kontemporer*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Ramadhani, Y. (2008). *Analisis Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Minat Olahraga dalam Perencanaan Sport Center di Semarang*. Skripsi S1. Tidak Diterbitkan. Universitas Diponegoro.
- Ritzer, G. (eds). (2011). *Handbook Teori Sosial*. Bandung: Nusa Media.
- Saktyanti, G.W. (2015). *Komunikasi Organisasi Komunitas Lari Jogjakarta Hash House Harriers : Studi Kasus Pengelolaan Manajemen Komunikasi Organisasi Jogjakarta Hash House Harriers untuk Mempertahankan Nilai Fun, Fitness, Friendship Komunitas Hash*. Skripsi S1. Tidak Diterbitkan. Universitas Gadjah Mada.
- Sari, K.M. (2009). *Peran Library Lovers Club (LLC) dalam Mengembangkan Perpustakaan Sekolah di SMAN 49 Jakarta*. Skripsi S1. Tidak Diterbitkan. Universitas Indonesia.
- Soekanto, S. (2013). *Sosiologi Suatu Pengantar*. Jakarta: PT Raja Grafindo Persada.
- Sun Life Financial (2017). Tersedia di: https://www.sunlife.co.id/ID/About+us/Newsroom/Press+releases/2017/Sun+Life+Financial+Asia+Health+Index+2017+Sharp+drop+in+Asians+who+feel+healthy+except+Indonesians+that+consistently+gain+a+slight+increase?vgnLocale=in_ID. Diakses pada 08 Maret 2018.
- Walgito, B. (2007). *Psikologi Kelompok*. Yogyakarta: Penerbit Andi.