

BAB II

KAJIAN TEORI

A. Kajian Pustaka

1. Gaya Hidup

Gagasan tentang gaya hidup menurut David Chenay mengemukakan bahwa gaya hidup merupakan ciri sebuah dunia modern yang disebut modernitas. Adapun yang dimaksud ialah bagi masyarakat yang hidup dalam modernitas akan menggunakan gagasan gaya hidup untuk menggambarkan tindakanya sendiri maupaun orang lain, sedangkan gaya hidup menurut Sunarto gaya hidup juga menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengalokasikan waktu dalam kehidupannya juga dapat dilihat dari sehari-harinya dan minat tapa yang menjadi kebutuhanya ¹

Gaya hidup menurut Kloter adalah pola hidup seseorang didunia yang diekspresikan dalam bentuk aktivitas minat, dan opininya. Gaya hidup menggambarkan “keseluruhan seseorang” dalam berinteraksi dengan lingkunganya. Gaya hidup juga menunjukkan bagaimana orang hidup, bagaimana membelanjakan uangnya, dan bagaimana mengalokasikan waktu dalam kehidupannya juga dapat dilihat dari sehari-harinya dan minapata yang menjadi kebutuhanya ²

¹ Debby Ingan Malem Tarigan, *Kajian Gaya Hidup Masyarakat di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado* (e-Journal “Acta Diruna” vol IV No. 4: 2015)

² Debby Ingan Malem Tarigan, *Kajian Gaya Hidup Masyarakat di Kelurahan Bahu Kecamatan Malalayang Kota Manado* (e-Journal “Acta Diruna” vol IV No. 4: 2015)

Amstrong menyatakan bahwa terdapat dua faktor yang mempengaruhi gaya hidup, yaitu dari dalam diri individu (internal) dan luar(eksternal).

a. Faktor internal

1) Sikap

Sikap berarti suatu keadaan jiwa dan keadaan pikir yang dipersiapkan untuk memberikan tanggapan terhadap suatu objek yang diorganisasi melalui pengalaman dan mempengaruhi secara langsung pada perilaku. Keadaan jiwa tersebut sangat dipengaruhi oleh tradisi, kebiasaan, kebudayaan dan lingkungan sosialnya.

2) Pengalaman dan pengamatan

Pengalaman dapat mempengaruhi pengamatan sosial dalam tingkah laku, pengalaman dapat diperoleh dari semua tindakanya di masa lalu dan dapat dipelajari, melalui belajar orang akan dapat mempereoleh pengalaman. Hasil dari pengalaman sosial akan dapat membentuk pandangan terhadap suatu objek.

3) Kepribadian

Kepribadian adalah konfigurasi karakteristik individu dan cara berperilaku yang menentukan perbedaan perilaku dari setiap individu.

4) Konsep diri

Faktor lain yang menentukan kepribadian individu adalah konsep diri. Konsep diri sudah menjadi pendekatan yang dikenal luas untuk menggambarkan hubungan antara konsep diri konsumen dan image merek. Bagaimana individu memandang dirinya akan mempengaruhi minat terhadap suatu objek. Konsep diri sebagai inti dari pola kepribadian akan menentukan perilaku individu dalam menghadapi permasalahan hidupnya.

5) Motif

Perilaku individu muncul karena adanya motif kebutuhan untuk merasa aman dan kebutuhan terhadap prestise merupakan beberapa contoh tentang motif. Jika motif seseorang terhadap kebutuhan akan prestise itu besar maka akan membentuk gaya hidup yang cenderung mengarah kepada gaya hidup hedonis.

6) Persepsi

Persepsi adalah proses di mana seseorang memilih, mengatur, dan menginterpretasikan informasi untuk membentuk suatu gambar yang berarti mengenai dunia.

b. Faktor Eksternal

1) Kelompok referensi

Kelompok referensi adalah kelompok yang memberikan pengaruh langsung terhadap sikap dan perilaku seseorang. Kelompok yang memberikan pengaruh langsung adalah kelompok di mana individu tersebut menjadi anggotanya yang saling berinteraksi, sedangkan kelompok yang memberi pengaruh tidak langsung adalah kelompok di mana individu tidak menjadi anggota di dalam kelompok tersebut. Pengaruh-pengaruh tersebut akan menghadapkan individu pada perilaku dan gaya hidup tertentu.

2) Keluarga

Keluarga memegang peranan terbesar dan terlama dalam pembentukan sikap dan perilaku individu. Hal ini karena pola asuh orang tua akan membentuk kebiasaan anak yang secara tidak langsung.

3) Kelas sosial

Kelas sosial adalah sebuah kelompok yang relative homogeny dan bertahan lama dalam sebuah masyarakat, yang tersusun dalam sebuah urutan jenjang dan para anggota dalam setiap jenjang itu memiliki nilai, minat dan tingkah laku yang sama.

4) Kebudayaan

Kebudayaan yang meliputi pengetahuan, kepercayaan, kesenian, moral, hukum, adat istiadat, dan kebiasaan-kebiasaan yang diperoleh individu sebagai anggota masyarakat.

Dari teori diatas dapat disimpulkan bahwa gaya hidup seseorang orang di dunia yang diekspresikan dalam bentuk aktivitas, minat dan opininya. Gaya hidup menggambarkan

“keseluruhan diri seseorang” dalam berinteraksi dengan lingkungannya.

2. KOMUNITAS

Komunitas berasal dari bahasa lain *communitas* yang berasal dari kata dasar *communis* yang artinya masyarakat, public atau banyak orang. Wikipedia Bahasa Indonesia menjelaskan pengertian komunitas sebagai sebuah kelompok sosial dari beberapa organisme yang berbagi lingkungan, umumnya memiliki ketertarikan dan habitat yang sama. Dalam komunitas manusia, individu-individu di dalamnya dapat memiliki

maksud, kepercayaan, sumber daya, prefensi, kebutuhan, resiko dan sejumlah kondisi lain yang serupa³

Komunitas adalah sebuah kelompok sosial dari beberapa organisme yang berbagi lingkungan, umumnya memiliki ketertarikan dan habitat yang sama. Dalam komunitas manusia, individu-individu di dalamnya dapat memiliki maksud, kepercayaan, sumber daya, prefensi, kebutuhan, resiko, kegemaran yang serupa dan mempunyai kesadaran sebagai suatu kesatuan, dan dapat melakukan suatu tujuan bersama.⁴

Menurut Mac Iver komunitas diistilahkan sebagai persekutuan hidup atau paguyuban dan dimaknai sebagai suatu daerah masyarakat yang ditandai dengan beberapa tingkatan pertalian kelompok sosial satu sama lain. keberadaan komunitas biasanya didasari oleh beberapa hal yaitu Lokalitas dan Sentiment community. Unsur-unsur dalam sentiment

adalah:⁵

a. Seperasaan

Unsur seperasaan muncul akibat adanya tindakan anggota dalam komunitas yang mengidentifikasi dirinya dengan kelompok dikarenakan adanya kesamaan perasaan

b. Sepenaggungan

³ Ambar Kusumastuti, "Peran Komunitas dalam Interaksi Sosial Remaja di Komunitas Angklung Yogyakarta". Skripsi (Yogyakarta: UNY, 2014) Diakses tanggal 28 April 2021

⁴ Bruce J Cohen, Sosiologi Suatu Pengantar, (Jakarta, Rineka Cipta, 1999) hal 315

⁵ Soerjono soekanto, sosiologi suatu pengantar, (Jakarta:Rajawali Press, 1983) hal 143

Sepenaggungan diartikan sebagai kesadaran akan peranan dan tanggung jawab anggota komunitas dalam kelompoknya.

c. Saling memerlukan

Unsur saling memerlukan diartikan sebagai perasaan ketergantungan terhadap komunitas baik yang sifatnya fisik maupun psikis.

Dari teori diatas dapat disimpulakn bahwa Komunitas adalah sebuah kelompok sosial dari beberapa organisme yang berbagi lingkungan, umumnya memiliki ketertarikan dan habitat yang sama. Dalam komunitas manusia, individu-individu di dalamnya dapat memiliki maksud, kepercayaan, sumber daya, prefensi, kebutuhan, resiko, kegemaran yang serupa dan mempunyai kesadaran sebagai suatu kesatuan, dan dapat melakukan suatu tujuan bersama.

3. Senam Aerobic

Senam aerobic menurut Jackie Sorensens adalah satu diantara jenis senam kebugaran atau kesehatan jasmani yang sangat lengkap karena mencakup beberapa latihan yang dapat mengekspresikan semua perasaan dengan cara tertawa, bergoyang, melompat, merenggangkan badan, dan dikombinasikan dengan tarian rakyat, tarian tradisional, dan juga kontemporer. Menurut Dr. Kenneth Cooper senam aerobic didefinisikan sebagai kegiatan dalam menggerakkan atau mengolah bagian tubuh sehingga tubuh dapat memperbaiki sistemnya, serta menuntut lebih banyak oksigen yang berguna untuk memperpanjang waktu dalam senam.

Senam aerobic menurut Marta Dinata ialah serangkaian gerak olah tubuh yang dilakukan dengan mengikuti sebuah irama music yang dipili untuk membuat ketentuan ritne, kontinuitas, dengan

durasi yang telah ditentukan. Hal tersebut berguna untuk memperlihatkan keselarasan antara gerak tubuh dengan music.⁶

Dari beberapa teori diatas dapat disimpulkan bahwa senam aerobic adalah serangkaian gerak tubuh yang dilakukan dengan mengiktui sebuah irama music yang dipilih untuk membuat ketentuan ritme, kontinuitas, dengan durasi yang telah ditentukan.

4. Gaya Hidup Persepektif Petter L. Berger Konstruk Sosial

Teori konstruk sosial merupakan teori sosiologi kontemporer yang berpijak pada sosiologi pengetahuan, secara subtansi Berger menyakini bahwa realitas merupakan hasil ciptaan manusia melalui kekuatan konstruksi sosial terhadap dunia sosial, untuk kepentingan penyusun teorinya, Berger dan Luckman mendasarkan diri pada dua gagasan sosiologi pengetahuan, yaitu “realitas” dan “pengetahuan”.

Teori konstruksi sosial adalah kelanjutan dari sebuah pendekatan fenomenologi, fenomenologi sendiri menjadi salah satu teori sosial yang digunakan di dalam menganalisis fenomena-fenomena sosial. Salah satu teori diantaranya pendekatan fenomenologi adalah teori konstruksi yang digagas oleh Peter L. Berger. Peter L. Berger merupakan sosiolog dari New York. Ia menggambarkan proses sosial terjadi melalui tindakan dan interaksi, yaitu individu menciptakan suatu realitas yang dimiliki secara terus-menerus dan dialami bersama secara subjektif. Manusia memiliki subyektivitasnya sendiri, manusia merupakan agen bagi dirinya sendiri, terdapat area subyektivitas atas diri individu dalam mengambil sebuah tindakan dunia sosial melalui kesadaranya.

⁶ <https://m.bola.com/ragam/read/4453895/pengertian-senam-aerobic>. Diakses pada tanggal 28 April 2021

Bagi Berger masyarakat merupakan kenyataan objektif sekaligus kenyataan subyektif. Sebagai kenyataan obyektif individu berada di luar diri manusia terhadap hadapan denganya, sedangkan sebagai kenyataan subyektif, individu berada di dalam masyarakat sebagai bagian yang tidak terpisahkan. Individu adalah pembentuk masyarakat dan masyarakat adalah pembentuk individu. Maka itu, kenyataan sosial bersifat ganda dan bukan tunggal, yaitu kenyataan objektif sekaligus subjektif.⁷

Manusia merupakan instrument dalam menciptakan realita sosial yang objektif melalui proses eksternalisasi, sebagaimana individu mempengaruhi melalui proses internalisasi (yang mencerminkan realita subjektif). Dalam mode yang dialektis dimana terdapat tesa, anti tesa dan sintesa. Berger melihat masyarakat sebagai produk manusia dan manusia sebagai produk masyarakat.⁸

Masyarakat sebagai realitas objektif, Berger mengakui eksistensi realitas sosial objektif yang dapat dilihat dalam hubungannya dengan lembaga-lembaga sosial dalam melihat struktur yang objektif yaitu melalui proses eksternalisasi manusia atau interaksi manusia dengan struktur yang sudah ada, eksternalisasi ini kemudian memperluas suatu proses yang kontinyu, bukan sebagai suatu penyelesaian yang sudah tuntas.

Realitas objektif yang terbentuk melalui eksternalisasi kembali membentuk manusia dalam masyarakat. Proses dialektika ini merupakan proses yang berjalan terus menerus dimana internalisasi dan eksternalisasi menjadi momen dalam sejarah. Sebagai elemen ketiga dalam proses

⁷ B. Putera Manuaba, Masyarakat Kebudayaan dan Politik (vol. 21 No- 3. Fakultas Ilmu dan Budaya Universitas Airlangga:2008-07) hal 221

⁸ Margaret m. polema, sosiologi koteporer (Jakarta:PT RajaGrafindo Persada, 1994) hal 305

internalisasi atau sosialisasi individu ke dalam dunia sosial objektif.⁹

Berger mengatakan bahwa hubungan manusia dengan masyarakat merupakan suatu proses dialektis yang terdiri dari tiga momen: eksternalisasi, objektifikasi dan internalisasi. Berikut proses dialektika proses tersebut:

1. Eksternalisasi

Proses konstruksi sosial yang pertama ialah eksternalisasi. Eksternalisasi merupakan salah satu dari tiga momen triad dialektis dalam kajian sosiologi pengetahuan. Manusia merupakan sosok makhluk hidup yang senantiasa mempengaruhi atau berdialektika dengan lingkungan sosial secara simultan. Eksternalisasi merupakan momen dimana seseorang beradaptasi diri dengan lingkungan sosialnya dan seseorang menghadapkan dirinya sebagai sesuatu yang bersifat eksternal bagi manusia atau sesuatu yang berbeda diluar diri manusia.

Dalam gaya hidup misalnya, dalam ruang lingkup masyarakat gaya hidup sudah tidak asing lagi. Terutama yang mengikuti sebuah komunitas. Setiap komunitas memberikan ide atau gambaran mengenai penerapan gaya hidup seperti bagaimana cara memakai pakaian yang *stylish* sesuai dengan perkembangan zaman, cara berbicara, dan aktivitas apa saja yang dilakukan sehari-hari, dan mengalokasikan keuangan. Anggota komunitas dalam proses ini akan belajar menyerap ajaran tersebut dalam diri individu masing-masing, anggota dapat menimbulkan kesadaran subyektif dan memaknai aktivitasnya.

2. Objektifikasi

⁹ Ibid 305

Objektivikasi ialah proses interaksi sosial di dalam dunia intersubjektif yang dilembagakan, hal tersebut merupakan hasil dari kegiatan manusia. Kenyataan menjadi realitas objektif, kenyataan yang berpisah dari manusia dan berhadapan dengan manusia itulah yang disebut dengan proses objektivikasi. Proses dengan mana produk-produk aktivitas manusia yang di eksternalisasi itu memperoleh sifat obyektif adalah objektivikasi.

Pada objektivikasi ini ajaran-ajaran, nilai serta aturan di dalam gaya hidup mengenai bagaimana cara mengekspresikan diri menjadi objek atas realitas tersebut, individu akan menyerap atas realitasrealitas yang sudah menjadi objek tersebut yaitu adanya sebuah pemilihan-pemilihan gaya hidup di komunitas.

Gaya hidup mengalami proses objektivikasi sebab olahraga senam telah diinterpretasikan oleh anggota komunitas untuk menjadi pedomanya. Hasil dari penyerapan gaya hidup tersebut di eksternalisasikan, karena menjadi acuan norma dan tata niali yang berfungsi untuk mengekspresikan.

3. Internalisasi

Internalisasi menjadi proses terakhir, dalam proses internalisasi ini, individu mengidentifikasikan diri di tengah lembaga-lembaga sosial dimana individu tersebut menjadi anggotanya. Internalisasi ini merupakan pemahaman langsung mengenai suatu peristiwa atas realitas sosial yang objektif. Internalisasi merupakan penerapan dari hasil proses eksternalisasi yang selama ini dilakukan secara terus-menerus, termasuk penyesuaian diri dengan produk-produk sosial atau objek yang telah dikenalkan

kepadanya. Sejak lahir pada dasarnya seorang individu akan mengenal dan berinteraksi dengan produk-produk sosial. Internalisasi adalah suatu pencurahan kedirian manusia secara terusmenerus ke dalam dunia baik dalam aktivitas fisik maupun mental.¹⁰

Dalam moment eksternalisasi, realitas sosial ditarik keluar dari dalam individu. Didalam proses ini, proses sosial berupa proses hukum, norma, nilai dan sebagainya yang hal itu berada diluar diri manusia, sehingga dalam konstruksi sosial melibatkan momen adaptasi diri manusia atau diadaptasikan antara teks tersebut dengan dunia sosialkultural.

Proses internalisasi ini masyarakat mulai memunculkan sikap bagaimana mengeskpresikan diri atas apa yang akan diinternalisasikan. Anggota komunitas dengan latar belakang keanekaragaman gaya hidupnya, mereka menyerap ide-ide gaya hidupnya masing-masing. Pada proses inilah munculah suatu gaya hidup baru dalam komunitas seperti kebiasaan yang sering dilakukan, memakai pakaian yang membentuk lekuk tubuh,s. Terbentuknya suatu gaya hidup ini adanya keasadaran masing-masing individu.

Seperti yang telah dikemukakan oleh Berger diatas ia memandang realitas sosial bergerak melalui tiga proses utama yaitu eksternalisasi, objektivikasi dan internalisasi. Realitas sosial yang pada dasarnya merupakan hasil konstruksi manusia melalui proses eksternalisasi dan objektivikasi akan berbalik membentuk manusia melalui internalisasi dan inilah yang dimaksud Peter L Berger dengan hubungan antar manusia dan masyarakat yang bersifat dialektis.

¹⁰ Ibid hal 4

