

Komunikasi Kelompok *Eating Reorder* dalam Membangun Supportivitas

Yoliandra Nur Sharka¹, Septia Winduwati^{2*}

¹Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta
Email: yoliandra.915200184@stu.untar.ac.id

²Fakultas Ilmu Komunikasi, Universitas Tarumanagara, Jakarta*
Email: septiaw@fikom.untar.ac.id

Masuk tanggal : 25-11-2024, revisi tanggal : 20-12-2024, diterima untuk diterbitkan tanggal : 15-02-2025

Abstract

This research aims to investigate how group communication occurs in a healthy living program to build supportiveness. The researcher conducted a study on Eating Reorder, specifically In the WhatsApp group Batch 6 – Coach Chili. The research methodology employed a descriptive qualitative approach with a case study method. Data collection techniques included participatory observation and interviews. The theoretical framework used by the author consists of group communication theory and supportiveness. The results of this research led the author to conclude that the dynamics of group communication appear less active, but it does not diminish the supportiveness within the group. The existence of the group significantly aids members in participating in the Eating Reorder program. There are rules that members need to adhere to, and the function of group communication within this group is to solve problems. Additionally, there are three forms of supportive education within the group: Teaching, Guiding, and Supporting.

Keywords: *eating reorder, group communication, supportiveness, WhatsApp group*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana komunikasi kelompok yang terjadi pada sebuah program hidup sehat dalam membangun supportivitas. Penulis mengambil studi pada Eating Reorder khususnya pada grup WhatsApp Batch 6 – Coach Chili. Metodologi penelitian yang digunakan adalah pada pendekatan deskriptif kualitatif dengan metode studi kasus. Teknik pengumpulan data observasi partisipatif dan wawancara. Teori yang penulis gunakan adalah teori komunikasi kelompok dan supportivitas. Hasil dari penelitian ini, penulis dapat menarik kesimpulan dinamika komunikasi kelompok yang terjadi terlihat kurang aktif akan tetapi tidak mengurangi supportivitas di dalam grup. Adanya grup tersebut sangat membantu member-member dalam menjadi program Eating Reorder tersebut. Terdapat aturan-aturan yang perlu ditaati oleh member, fungsi dari komunikasi kelompok di dalam grup ini adalah sebagai pemecah masalah, dan terdapat 3 bentuk *supportive educative* di dalam grup tersebut yakni, Pengajaran (Teaching), Bimbingan (Guiding), dan Dukungan (Supporting).

Kata Kunci: *eating reorder, grup WhatsApp, komunikasi kelompok, supportivitas*

1. Pendahuluan

Dilansir dari KOMPAS.com, semakin meningkat kesadaran akan penting hidup sehat dikalangan masyarakat yaitu, sebanyak 49% ditahun 2022. Gaya hidup yang kurang sehat, termasuk kebiasaan makan yang tidak seimbang, dapat

menyebabkan permasalahan bagi kesehatan seperti obesitas, diabetes, dan penyakit jantung. Dalam upaya mengatasi permasalahan ini, muncul berbagai program dan gerakan yang mendorong orang-orang untuk memelihara gaya hidup sehat (Christopherus A.S & Wisnubrata, 2022).

Salah satu gerakan gaya hidup sehat yakni gerakan bernama “Eating Reorder”, yaitu sebuah gerakan yang menekankan pentingnya mengatur ulang pola makan agar lebih seimbang dengan tujuan membantu orang-orang mencapai tujuan hidup yang lebih sehat. Berdasarkan hasil wawancara dengan Marketing Communication ER Sisca Heru, Eating Reorder berawal dari sebuah komunitas bernama Kepengen Sehat Club, kemudian diubah menjadi sebuah PT Sehat kaya Raya Bahagia dengan brand produk yaitu “Eating Reorder”.

Eating Reorder lahir dimasa pandemi *covid-19*. Maka dari itu, sebagian besar komunikasi dilakukan melalui daring dengan menggunakan aplikasi WhatsApp pada fitur WhatsApp Group yang di dalamnya terdapat Coach, Assistant Coach, dan Member. Melalui sebuah komunikasi berarti akan terjadi interaksi yang dapat menyamakan persepsi hingga terbangun solidaritas, empati, dan simpati. Pada penelitian ini akan menggunakan teori komunikasi kelompok dimana suatu kelompok membutuhkan komunikasi guna menunjang kekompakan dalam kelompok. Dalam penelitian ini akan diuraikan apa saja bentuk supportivitas yang dilakukan oleh coach, ascoach, dan member Eating Reorder di dalam grup WhatsApp.

Meskipun WhatsApp memberikan akses yang lebih mudah untuk komunikasi kelompok, tidak dapat dipungkiri adanya potensi untuk terjadi masalah seperti kesalahpahaman, kurangnya partisipasi, bahkan terjadi konflik. Dalam hal ini menunjukkan bahwa perilaku individu dalam komunikasi kelompok secara virtual memiliki varian atau kategori tertentu tergantung pada kebutuhan dan kedekatan individu yang bergabung dalam grup tersebut. bagaimana mereka bisa saling mendukung, terikat, dan bertahan di dalam program hidup sehat Eating reorder.

Rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana komunikasi kelompok program Eating Reorder dalam membangun supportivitas di grup WhatsApp Eating Reorder? Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui komunikasi kelompok program Eating Reorder dalam membangun supportivitas di grup WhatsApp Eating Reorder.

Komunikasi Kelompok

Kelompok ialah sekumpulan orang yang memiliki tujuan bersama dengan berinteraksi satu sama lain untuk mencapai tujuan yang sama, mengenal satu dengan yang lain, dan memandang mereka sebagai bagian dari kelompok tersebut.

Burhan Bungin dalam (Wilson & Azeharie, 2019), mengatakan komunikasi kelompok ialah sekumpulan orang yang terdiri dari dua atau tiga orang bahkan lebih dalam satu-kesatuan atau himpunan manusia yang biasanya secara fisik relatif kecil yang di dalamnya hidup secara kekeluargaan.

Arni Muhammad dalam (Nurdin, 2014), menjelaskan bahwa komunikasi kelompok adalah sekumpulan individu yang dapat mempengaruhi satu sama lain, dalam memperoleh kepuasan-kepuasan satu sama lain, berinteraksi guna mencapai beberapa tujuan, mengambil peranan, terikat satu dengan yang lain, dan berkomunikasi secara tatap muka.

Terdapat karakteristik komunikasi kelompok antara lain,

- 1) Kelompok memiliki tujuan yang beragam untuk menjaga keberadaannya, masing-masing kelompok memiliki gaya tersendiri untuk menjalankannya.
- 2) Interaksi dalam suatu kelompok memiliki sifat saling ketergantungan, ukuran, serta durasi waktu yang membedakan dengan kelompok individu pada umumnya.
- 3) Tujuan kelompok maupun tujuan para anggota kelompok dinyatakan dan saling melakukan interaksi dalam bentuk yang akan berdampak pada suatu kesuksesan.
- 4) Perbedaan jenis kelompok, karena adanya perbedaan dalam tujuan misal dalam hal sosial, belajar, perkembangan pribadi dan pemecahan masalah,
- 5) Aturan-aturan, norma, peranan, pola interaksi, dan metode pengambilan keputusan dalam kelompok dapat membentuk cara anggota kelompok berinteraksi dan berpengaruh pada produktivitas maupun keputusan. (Perdana, 2018)

Menurut Sendjaja dalam Ardian (2017), keberadaan suatu kelompok dalam masyarakat dicerminkan oleh adanya fungsi-fungsi yang akan dilaksanakan oleh kelompok tersebut. Adapun fungsi-fungsi tersebut diantaranya ialah fungsi hubungan sosial, persuasi, Pendidikan, pemecahan masalah, serta pengambilan keputusan.

Media Sosial

Media sosial adalah sebuah media online dimana para penggunanya dapat dengan mudah berpartisipasi, berbagi, dan menciptakan isi meliputi blog, jejaring sosial, wiki, forum dan dunia virtual. Andrean Kaplan dan Michael Haenlein dalam (Putri et al., 2016), mendefinisikan media sosial sebagai sebuah kelompok aplikasi berbasis internet yang membangun di atas dasar ideologi dan teknologi Web 2,0, dan memungkinkan penciptaan dan pertukaran *user-generated content*". Salah satunya adalah WhatsApp Messenger.

WhatsApp, menurut data dari kominform.go.id, 2019, di Indonesia ada sebanyak 171 juta atau 64,45 pengguna internet di Indonesia, dimana 83% dari 171 juta pengguna tersebut ialah pengguna aplikasi Whatsapp Messenger. Tidak hanya mengirimkan pesan dalam bentuk teks, WhatsApp memiliki berbagai fitur yang dapat memudahkan dan memberikan kenyamanan bagi penggunanya seperti layanan pesan, chat grup, foto dan video, panggilan suara dan panggilan video.

Supportivitas

Di dalam supportivitas terdapat konsep *supportive educative*, Orem dalam Lestari (2019) mengatakan bahwa, *supportive educative* terdiri dari pengajaran (*teaching*), bimbingan (*guiding*), dukungan (*supporting*).

Pengajaran (Teaching)

Merupakan metode yang tepat dalam mengembangkan pengetahuan dan kemampuan. Terdapat 3 fase dalam pengajaran berdasarkan masalah yaitu, fase 1; orientasi terhadap masalah, fase 2; memberikan penjelasan dan pemecahan terhadap masalah, fase 3; perencanaan dan persiapan untuk hal yang dibutuhkan sebagai media untuk melaksanakan kegiatan sebagai bagian dari pemecahan permasalahan.

Bimbingan (Guiding)

Membantu dan mendukung dalam pengambilan keputusan. Mengkaji kemauan dengan berdiskusi dan memilih tindakan-tindakan yang sesuai seperti

bagaimana cara melakukannya, kapan, dan berapa lama waktu yang dibutuhkan.

Dukungan (*Supporting*)

Menyampaikan secara lisan maupun tulisan untuk membantu agar terbentuk percaya diri untuk melakukan aktivitas yang sudah disiapkan secara terus menerus. Dukungan natara rekan dengan masalah yang sama bisa menjadi intervensi yang efektif.

2. Metode Penelitian

Moleong (2017), mengatakan bahwa penelitian kualitatif merupakan suatu penelitian yang tujuannya untuk memahami suatu fenomena tertentu yang dialami subjek penelitian seperti persepsi, perilaku, motivasi, tindakan, dan lainnya melalui cara deskripsi dalam bentuk Bahasa dan kata-kata dengan cara tertentu secara ilmiah. Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif.

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah studi kasus dimana menurut Schramm dalam (Nur'aini, 2020), studi kasus hanya mengulangi jenis topik yang aplikatif. Esensinya adalah mencoba menjelaskan keputusan mengenai mengapa studi dipilih, bagaimana mengimplementasikannya, dan apakah hasil yang didapatkan.

Metode pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan dua data yaitu dengan menggunakan data primer yakni, wawancara dan observasi. Data sekunder yakni, dengan menggunakan dokumentasi dan internet.

Teknik pengolahan dan analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data yang dikemukakan oleh Miles dan Huberman dalam (Umar & Choiri, 2019), yaitu: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Dengan Teknik keabsahan data menggunakan Teknik triangulasi sumber, triangulasi teknik, dan triangulasi waktu.

3. Hasil Temuan dan Diskusi

Komunikasi kelompok program Eating Reorder pada grup WhatsApp Batch 6 - Coach Chili menurut Chie Lie Na (Key Informan) sebagai *leader* terlihat kurang aktif, karena kurangnya intensitas komunikasi akibat kesibukan sehari-hari. Namun, hal tersebut tidak mengurangi supportivitas yang ada di dalam grup tersebut, karena adanya assistant coach yang membantu menjawab pertanyaan member-member baru jika coach berhalangan untuk menjawab.

Menurut Ruliana & Lestari (2019), Terdapat beberapa karakteristik penting dalam komunikasi kelompok salah satunya adalah aturan-aturan, norma, metode pengambilan keputusan dalam kelompok dapat membentuk cara anggota kelompok berinteraksi dan berpengaruh pada produktivitas maupun keputusan. Terdapat aturan-aturan yang perlu ditaati oleh member pada awal grup dibentuk antara lain:

- 1) Always Be Positive.
- 2) Posting hanya untuk hal-hal yang, menyangkut Program ini saja.
- 3) Dilarang untuk berjualan produk apapun baik di grup ini ataupun japri ke member lain.
- 4) Dilarang mempromosikan program lain yang menyangkut dengan penurunan BB baik secara langsung digrup maupun secara japri ke member lain.
- 5) Dilarang menyebarkan materi atau video-video dari grup ini kemana pun.

Dalam hasil temuan, penulis menemukan adanya fungsi dari komunikasi kelompok Program Eating Reorder pada grup Batch 6 tersebut. Menurut Sendjaja dalam Ardian, (2017), salah satunya terdapat fungsi pemecahan masalah dan pengambilan keputusan yang dalam hal ini kelompok berguna untuk member dan mencari solusi dari permasalahan-permasalahan yang tidak terselesaikan oleh anggotanya. Penulis menemukan temuan baru dalam Program hidup sehat Eating Reorder ini, dimana yang dijelaskan oleh Informan I (Key Informan), Chie Lie Na, bahwa Instant Change Technique (ICT) tersebut merupakan sebuah materi pembelajaran dari Akademi Hypnotherapy Indonesia, guna membantu banyak orang seperti memiliki sebuah fobia, dapat diobati dengan cara terapi ICT tersebut, juga member yang memiliki permasalahan seperti masalah keluarga dan sebagainya dapat dibantu dengan terapi ICT yang sudah difasilitasi secara gratis oleh Eating Reorder.

Komunikasi kelompok di dalam grup Batch 6 tersebut berfungsi sebagai pemecahan masalah serta pengambilan keputusan. Karena coach dan member saling belajar dari pengalaman dan masalah yang dihadapi member. *Instant Change Technique* (ICT) menjadi tambahan untuk membantu member dalam mengatasi masalah pribadi.

Tujuan dari penelitian ini adalah memahami bagaimana komunikasi kelompok dalam membangun supportivitas. Ditemukan 3 bentuk supportivitas yang terdapat dalam komunikasi kelompok di dalam grup WhatsApp Batch 6 – Coach Chili, yaitu:

- 1) Pengajaran (Teaching) dilakukan saat *coaching session* melalui zoom dimana di dalam *coaching session* tersebut member diajarkan untuk mengendalikan mental. *Coaching session* adalah sebuah pemberian materi-materi dari program Eating Reorder. Setelah *coaching session* selesai penulis mengamati adanya percakapan di dalam grup yang biasanya berupa pertanyaan yang kurang dipahami member-member baru mengenai materi yang sudah dijelaskan. Terdapat tanggapan hasil yang berbeda dari penjelasan Informan I (Key Informan), Chie Lie Na, ia menyatakan bahwa terdapat dua jenis member yang bertanya, pertama memang tidak mengerti, kedua membenaran diri sebagai seorang coach atau leader ia hanya ingin member mengikuti jadwal yang ada.
- 2) Bimbingan (Guiding) yaitu, membantu dan mendukung dalam pengambilan keputusan. Pada grup Batch 6 – Coach Chili tersebut, penulis melihat adanya percakapan yang diinisiasi oleh assistant coach sebagai bentuk bimbingan. Misalnya, membantu membimbing para member yang memberikan saran misalnya, untuk jangan melihat timbangan setiap hari, assistant coach menyarankan untuk menimbang hanya seminggu dua kali sesuai arahan dari coach. Dalam *supportive educative* di dalam bimbingan ini member diajarkan untuk lebih konsisten dengan apa yang sudah disediakan oleh Eating Reorder.
- 3) Dukungan (*Supporting*), Hasil observasi penulis selama penulis bergabung di dalam grup Batch 6 – Coach Chili tersebut, terdapat lebih dari satu jenis dukungan yang hampir setiap hari dilakukan dan menjadi rutinitas dari grup tersebut, antara lain, rutinitas ucapan “Selamat pagi”, rutinitas berbagi menu makanan, rutinitas membagikan foto Identity Walk, Saling support antar coach, assistant coach, dan para member dalam menumbuhkan kepercayaan diri, *Sharing* bahan dan resep menu makanan.

4. Simpulan

Bedasarkan hasil data yang telah penulis peroleh melalui observasi non-partisipatif, wawancara, dan dokumentasi, dapat disimpulkan bahwa, dinamika komunikasi kelompok Program Eating Reorder yang difasilitasi melalui grup grup WhatsApp memiliki kelebihan dan kekurangan. Kelebihan yang dimiliki yaitu, dengan adanya grup tersebut sangat membantu para member dalam menjalani Program Eating Reorder. Namun, terdapat kekurangan dari dinamika komunikasi kelompok di dalam grup WhatsApp tersebut yakni, kurangnya partisipasi dipengaruhi oleh kesibukan kurangnya partisipasi dipengaruhi oleh kesibukan *leader* (Chie Lie Na) yang merasa kurang intens berkomunikasi dengan member baru. Akan tetapi tidak mengurangi supportivitas di dalam grup. Terdapat aturan-aturan dalam grup yang harus ditaati oleh member, demi kelancaran komunikasi di dalam grup tersebut. Sejauh ini belum terdapat member yang melanggar aturan. Komunikasi kelompok di dalam grup Batch 6 tersebut berfungsi sebagai pemecahan masalah serta pengambilan keputusan.

Karena coach dan member saling belajar dari pengalaman dan masalah yang dihadapi member. *Instant Change Technique* (ICT) menjadi tambahan untuk membantu member dalam mengatasi masalah pribadi. Tujuan dari penelitian ini adalah memahami bagaimana komunikasi kelompok dalam membangun supportivitas. Ditemukan 3 bentuk supportivitas dalam grup tersebut yakni, Pengajaran (Teaching) yang dilakukan saat *coaching session*, Bimbingan (Guiding) yang dilakukan oleh assistant coach dalam menjawab ketidak tahuan para member, dan Dukungan (Supporting). Adanya rutinitas di dalam grup ini seperti ucapan “selamat pagi”, berbagi menu makanan, Identity Walk, dan saling support antar sesama di dalam grup menjadi bentuk konkret dari supportivitas yang dibangun.

5. Ucapan Terima Kasih

Peneliti mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Tarumanagara, narasumber, dan seluruh pihak yang telah mendukung penelitian ini.

6. Daftar Pustaka

- Christopherus A.S, Y., & Wisnubrata. (2022, August 2). *49 Persen Orang Indonesia Prioritaskan Kesehatan Ketimbang Pekerjaan*. Kompas.Com. <https://lifestyle.kompas.com/read/2022/08/02/135445920/49-persen-orang-indonesia-prioritaskan-kesehatan-ketimbang-pekerjaan?page=all>
- kominfo.go.id. (2019). *Kominfo, WhatsApp Kenalkan Literasi Privasi dan Keamanan Digital*. Kominfo.Go.Id. https://www.kominfo.go.id/content/detail/22824/kominfo-whatsapp-kenalkan-literasi-privasi-dan-keamanan-digital/0/sorotan_media#:~:text=Pengguna%20internet%20di%20Indonesia%20ada,Indonesia%20jumlahnya%20terbesar%20di%20dunia
- Lestari, N. (2019). Efektifitas Model Supportif Education Implementasi Diabetes Mellitus Dilansia Dengan Diabetes Mellitus. *JURNAL PENELITIAN KEPERAWATAN*, 5(2). <https://doi.org/10.32660/jpk.v5i2.406>

- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif* (revisi, Vol. 36). PT Remaja Rosdakarya Offset.
- Nur'aini, R. D. (2020). Penerapan Metode Studi Kasus Yin Dalam Penelitian Arsitektur Dan Perilaku. *Inersia: LNformasi Dan Ekspose Hasil Riset Teknik Sipil Dan Arsitektur*, 16(1), 92–104. <https://doi.org/10.21831/inersia.v16i1.31319>
- Nurdin, A. (2014). *Komunikasi Kelompok dan Organisasi*.
- Putri, W. S. R., Nurwati, N., & S., M. B. (2016). Pengaruh Media Sosial Terhadap Perilaku Remaja. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(1). <https://doi.org/10.24198/jppm.v3i1.13625>
- Umar, sidiq, & Choiri, Moh. M. (2019). *Metode penelitian kualitatif di bidang pendidikan* (anwar Mujahidin, Ed.; Vol. 1). CV. Nata Karya.
- Wilson, W., & Azeharie, S. S. (2019). Studi Komunikasi Kelompok Terapi pada Pasien Gangguan Jiwa di RSJ Dr. Soeharto Heerdjan Jakarta. *Koneksi*, 2(2), 627. <https://doi.org/10.24912/kn.v2i2.3946>