

HUBUNGAN NILAI-NILAI BUDAYA DENGAN MOTIVASI HIDUP SEHAT DI LINGKUNGAN SEKOLAH

Khausar¹, Riska Riani²

¹STKIP Bina Bangsa Meulaboh, Jl. Nasional Meulaboh-Tapaktuan Peunaga Cut Ujong Kec. Meureubo Kab. Aceh Barat, Email:saraja970@gmail.com

²STKIP Bina Bangsa Meulaboh, Jl. Nasional Meulaboh-Tapaktuan Peunaga Cut Ujong Kec. Meureubo Kab. Aceh Barat, Email:riskariani970@gmail.com

ABSTRAK : Motivasi hidup sehat merupakan suatu kebutuhan individu yang tidak bisa pisah dalam kehidupan sehari-hari. Motivasi merupakan proses yang menjelaskan mengenai kekuatan, arah dan ketekunan seseorang dalam upaya untuk berperilaku menjadikan individu yang mempunyai motivasi hidup sehat. Oleh sebab itu motivasi hidup sehat merupakan tujuan setiap individu. Nilai-nilai budaya adalah suatu keinginan dan tujuan yang diinginkan atau perilaku yang mempunyai nilai-nilai budaya. Nilai-nilai budaya dapat mempengaruhi ciri-ciri dari perkembangan kepribadian seseorang siswa dapat di tampilkan dalam kehidupan sehari-hari.

Kata Kunci : Nilai-Nilai Budaya, dan Motivasi Hidup Sehat

A. PENDAHULUAN

Hubungan nilai-nilai budaya dengan motivasi hidup sehat sangat erat kaitannya, karena seseorang siswa yang memiliki nilai-nilai budaya dengan baik akan mempunyai suatu keinginan untuk motivasi hidup sehat. Oleh sebab itu setiap siswa yang memiliki kebutuhan dasar dan dimotivasi memenuhi kebutuhan-kebutuhan tersebut. Untuk memenuhi kebutuhan tersebut siswa termotivasi mengembangkan sikap yang berfungsi membantu pencapaian pemenuhan kebutuhan, sehingga terdapat hubungan dua arah antara sikap dengan

kebutuhan-kebutuhan dasar. Semua kebutuhan memotivasi siswa mengadopsi sikap tertentu, selanjutnya memuaskan kebutuhan dasarnya.

Motivasi hidup sehat merupakan proses penting bagi seseorang siswa yang berperan pada intensitas, arah dan lamanya berlangsung. Artinya pencapaian sasaran dan tujuan bergantung kepada kebutuhan, motivasi hidup sehat seseorang siswa.

Motivasi hidup sehat adalah suatu keinginan seseorang untuk bisa hidup sehat, hal tersebut akan tercermin pada tipe kepribadian seseorang. Peran serta lingkungan dan manusia

sangat erat karna setiap manusia memiliki sifat yang berbeda yang dikenal dengan kepribadian. (Yeyen dan Khauser, K, 2020: 44).

B. DESKRIPSI KONSEPTUAL

1. NILAI-NILAI BUDAYA

Budaya adalah keyakinan, motif, identitas dan interpretasi yang dihasil dari pengalaman yang ditularkan ke generasi berikutnya. “Budaya telah menggambarkan sebagai suatu pemikiran yang dihasilkan dari masyarakat tradisional secara bersama.(Jason A Colquitt, Lepine Jeffery A, Wesson Michael J, 2015:293)

Sedangkan nilai merupakan ide-ide seseorang individu mengenai apa yang benar, baik atau yang diinginkan. Kepentingan relatif yang kita berikan pada nilai-nilai seperti nilai kebebasan, kesenangan, kejujuran, kepatuhan dan kesamaan. Banyak dari nilai-nilai yang kita pegang dibentuk saat kita masih kecil. Nilai-nilai dapat berubah jika kita meragukannya, tetapi pada umumnya, nilai-nilai itu tertanam semakin kuat.

Nilai memberikan fondasi bagi pemahaman kita mengenai sikap dan motivasi orang-orang serta pengaruh persepsi kita. Kita memasuki sebuah organisasi dengan ide-ide yang ditanamkan sebelumnya mengenai apa yang sebaiknya dan tidak sebaiknya terjadi. Ide-ide ini tidak bebas dari nilai sebaiknya mengandung

interpretasi kita tentang yang benar dan salah serta pilihan kita untuk perilaku atau tujuan tertentu terhadap pihak lain. “Nilai mengaburkan objektivitas dan rasionalitas, mereka mempengaruhi sikap dan perilaku. (Stephen P. Robbins and Timothy A. Judge, 2013:168). Jadi sikap dan perilaku dipengaruhi oleh nilai, dimana nilai pun dapat di pengaruhi positif ataupun negatif karena objektivitas dan rasionalitas.

Colquitt, LePine dan Wesson mengatakan bahwa, nilai-nilai budaya adalah suatu keinginan dan tujuan yang diinginkan atau perilaku yang mempunyai nilai-nilai budaya. (Jason A Colquitt, Lepine Jeffery A, Wesson Michael J, 2009:293)

Nilai budaya dapat mempengaruhi ciri-ciri dari perkembangan kepribadian seseorang dapat di tampilkan dalam kehidupan sehari-hari. Lebih lanjut Colquitt, LePine dan Wesson mengatakan ada beberapa dimensi culture values antara lain yaitu:

- a. *Culture Empathi*: Merupakan suatu kecendrungan untuk berempati kepada orang lain dengan perasaan, pikiran serta perilaku individu terhadap nilai-nilai budaya yang berbeda
- b. *Open-mindedness*: Merupakan suatu kecendrungan untuk memiliki sikap terbuka dan tidak berprasangka buruk terhadap nilai-nilai budaya dan norma orang lain

- c. *Emotional Stability*: Merupakan suatu sikap untuk tetap tenang dalam menghadapi situasi yang tidak baik dilingkungan yang berbeda.
- d. *Social Initiative*: Merupakan suatu kecenderungan untuk selalu menjadi proaktif ketika melihat suatu situasi sosial yang tidak mendukung dalam membangun jaringan kerjasama.
- e. *Flexibility*: Merupakan suatu kecenderungan untuk melihat situasi baru sebagai suatu tantangan dalam menyesuaikan perilaku. (Jason A Colquitt, Lepine Jeffery A, Wesson Michael J, 2009: 296)

Sementara itu Robbin dan Judge menggunakan referensi penelitian. Hofstede mengemukakan ada lima dimensi nilai-nilai dari budaya nasional antara lain yaitu:

- 1) *Power Distance*, *Power distance* menjelaskan tingkat keadaan dimana orang dalam suatu Negara menerima kenyataan bahwa kekuasaan dalam institusi dan organisasi dibagikan secara tidak sama. *High Power distance* bahwa ketidaksamaan yang besar dalam kekuasaan dan kekayaan terjadi dan ditoleransi dalam budaya, seperti dalam sistem kelas atau kasta, hal tersebut tidak mendorong mobilitas keatas. *Low power distance* menunjukkan peringkat

karakteristik masyarakat yang menekankan kesamaan dan peluang.

- 2) *Individualism versus Collectivism*, *Individualism* adalah merupakan tingkatan keadaan dimana orang lebih suka bertindak sebagai individu daripada sebagai anggota kelompok dan mempunyai keyakinan atas hak individu diatas semuanya. *Collectivism* menekankan kerangka kerja sosial yang ketat dimana orang mengharapkan orang lain dalam kelompok dimana mereka menjadi bagian untuk memelihara dan melindungi mereka.
- 3) *Masculinity versus Feminity*, *Masculinity* adalah suatu tingkatan dimana budaya menyukai peran tradisional maskulin seperti prestasi, kekuasaan, dan pengawasan, dan menentang pandangan bahwa antara pria dan wanita sama. Peringkat *High masculinity* mengindikasikan budaya bahwa terdapat peran terpisah untuk pria dan wanita, dengan pria mendominasi masyarakat. Peringkat *High Feminity* berarti budaya melihat sedikit perbedaan antara peran pria dan wanita dan melakukan wanita sama dengan pria dalam semua hal.
- 4) *Uncertainty Avoidance*, Merupakan tingkat keadaan dimana orang lebih menyukai situasi terstruktur diatas yang tidak terstruktur dan menunjukkan pengindraan

mereka atas ketidakpastian. Dalam budaya yang menilai tinggi pada *uncertainty* untuk menurunkan ketidak pastian dan ambiguitas, menggunakan hokum dan control untuk menurunkan ketidak pastian. Budaya dan *low uncertainty avoidance* lebih menerima ambiguitas, kurang orientasi pada aturan, mengambil lebih banyak resiko dan lebih siap menerima perubahan.

- 5) *Long-term versus Short-term Orientation*, Merupakan tipologi Hofstede terbaru mengukur kesetiaan masyarakat pada nilai-nilai tradisional. Orang dalam budaya dengan *long-term orientation* melihat kemasa depan dan penghematan nilai-nilai, ketekunan dan tradisi dalam *short-term orientation*, orang menghargai waktu sekarang, mereka lebih siap untuk menerima perubahan dan tidak melihat komitmen sebagai halangan terhadap perubahan. (Wibowo, 2013: 42-43).

Berdasarkan dari beberapa penjelasan pengertian di atas, sintesa nilai-nilai budaya adalah penilaian seseorang yang mempunyai nilai-nilai budaya dalam menentukan perilaku dengan dimensi *culture empathy*, *open-mindedness*, *social initiative*, dan *flexibility*.

2. MOTIVASI HIDUP SEHAT

Sebagian besar teori-teori motivasi berakut disekitar anggapan bahwa kebutuhan seseorang

mempengaruhi motivasi. Kebutuhan merupakan kekurangan fisiologis atau psikologis yang mestimulasi perilaku. Kebutuhan bisa bersifat kuat atau lemah dan dipengaruhi oleh faktor-faktor lingkungan sehingga manusia disetiap waktu dan tempat akan berbeda.

Pendapat umum yang melatar belakangi teori-teori motivasi tentang kebutuhan adalah yang tidak terpenuhi motivasi orang untuk memuaskannya. Sebaliknya orang-orang yang tidak termotivasi untuk mengejar kebutuhan yang telah terpenuhi. (Robert Kreitner and Angelo Kinicki, 2014: 210) Jadi perilaku seseorang akan termotivasi bila kebutuhan fisiologis dan psikologis belum terpenuhi dan sebaliknya. Semakin banyak kebutuhan yang tidak terpenuhi, maka semakin tinggi motivasi untuk memenuhinya.

Sedangkan Maslow, mengemukakan bahwa motivasi merupakan fungsi dari lima kebutuhan mendasar. Kebutuhan tersebut antara lain:

- (a) Fisiologis. Kebutuhan yang mendasar meliputi makanan, udara dan air untuk bertahan hidup.
- (b) Keamanan. terdiri dari kebutuhan untuk rasa aman dari bahaya fisik dan psikologis
- (c) Cinta. Keinginan untuk dicintai dan mencintai. Meliputi kasih sayang dan rasa memiliki.
- (d) Penghargaan. Kebutuhan reputasi, prestise dan pengakuan dari orang lain dan kebutuhan percaya diri dan kekuatan.

- (e) Aktualisasi diri. Keinginan dengan pemenuhan ambisi untuk menjadi yang terbaik. (Stephen P. Robinson and Timothy, 2015: 127)

Apabila kebutuhan-kebutuhan tersebut terpenuhi, maka seseorang akan termotivasi dalam melakukan serta menyelesaikan tugas dan tanggung jawabnya termasuk profesi sebagai guru. Teori ini menyatakan bahwa seseorang berperilaku karena didorong oleh adanya keinginan untuk memperoleh pemenuhan dalam bermacam-macam kebutuhan. Berbagai kebutuhan yang diinginkan oleh seseorang berjenjang, artinya apabila kebutuhan pada jenjang pertama telah dapat dipenuhi, maka kebutuhan jenjang kedua akan mengutamakan apabila kebutuhan pada jenjang kedua telah dapat dipenuhi, maka kebutuhan jenjang ketiga akan menonjol, demikian seterusnya sampai dengan kebutuhan jenjang kelima.

Lebih lanjut Colquitt, LePine dan Wesson berpendapat bahwa, motivasi sebagai sekumpulan kekuatan energetik yang dimulai baik dari dalam maupun dari luar pekerja dan memberikan pertimbangan arah, intensitas dan ketekunannya. Motivasi adalah pertimbangan kritis karena kinerja yang efektif sering memerlukan baik kemampuan dan kemampuan tingkat tinggi. (Jason A Colquitt, Lepine Jeffery A, Wesson Michael J, 2015:168)

Jadi motivasi merupakan kekuatan energi yang berasal dari dalam maupun luar seseorang. Motivasi diukur berdasarkan pertimbangan arah, intensitas, dan ketekunan.

Senada pendapat diatas Fred Luthans, mengatakan bahwa kebutuhan membentuk dorongan yang bertujuan pada insentif. Dalam konteks sistem, motivasi mencakup tiga elemen penting antar lain yaitu:

- (1) Kebutuhan, kebutuhan tercipta pada saat tidak adanya keseimbangan fisiologis atau psikologis. Misalnya, kebutuhan muncul saat sel dalam tubuh kehilangan makanan atau air ketika tidak ada orang lain untuk bertindak sebagai teman maupun sahabat.
- (2) Dorongan, fisiologis dan psikologis adalah tindakan yang berorientasi dan menghasilkan daya dorong dalam meraih insentif. Hal tersebut merupakan proses motivasi.
- (3) Insentif, memperoleh insentif akan cenderung memulihkan keseimbangan fisiologis dan psikologis dan akan mengurangi dorongan. (Fred Luthans, 2005: 157)

Hidup sehat merupakan dambaan setiap manusia. Dalam menjalani kehidupan sehari-hari kita sebaiknya selalu mengedepankan pola hidup sehat karena sehat itu nikmat. Untuk mencapai hidup sehat diperlukan pola hidup sehat. Yakni dengan cara hidup yang mengatur keseimbangan

antara jasmani dan rohani, Ada banyak upaya yang dapat dilakukan sebagai wujud menjalani pola hidup sehat diantaranya adalah memerhatikan pola makan yang baik, olahraga teratur dan istirahat yang cukup. Selain itu menjaga kesehatan tubuh dan lingkungan juga sangat penting untuk mendukung kesehatan tubuh kita. (Erma Hanifah, 2011: 1).

Menurut Hendrik L. Bloom ada empat faktor yang mempengaruhi status kesehatan masyarakat yaitu:

Lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan dan keturunan, selain berpengaruh langsung kepada kesehatan, juga saling berpengaruh satu sama lainnya. Status kesehatan akan tercapai optimal, bilamana keempat faktor tersebut bersama-sama mempunyai kondisi optimal juga. (Soekidjo Notoatmodjo, 2007: 165)

Jadi orang akan sehat dipengaruhi oleh lingkungan, perilaku, pelayanan kesehatan, dan keturunan. Dimana kondisi keempat hal tersebut harus secara optimal. Dengan demikian maka berdasarkan kajian teoretik di atas, sintesa motivasi hidup sehat adalah keinginan untuk mendorong seseorang dalam memenuhi kebutuhan hidup secara sehat dengan dimensi *intensity*, *direction*, dan *persistence*.

DAFTAR PUSTAKA

Erma, Hanifah 2011. *Cara hidup sehat*. Jakarta Timur: sarana bangun pustaka.

Jason A Colquitt, Lepine Jeffery A, 2015. Wesson Michael J., *Organizational Behavior, Improving Performance and Commitment in the Workplace*, New York: McGraw-Hill/Irwin.

Stephen P. Robbins and Timothy A. 2013. Judge, *Organizational Behaviour*. USA: Pearson.

Wibowo, 2013. *Perilaku dalam Organisasi*, Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Robert Kreitner and Angelo Kinicki, 2014. *Organizational Behavior*. New York: Mc-Graw Hill.

Jason A Colquitt, Lepine Jeffery A, Wesson Michael J., 2009. *Organizational Behavior, Improving Performance and Commitment in the Workplace*. New York: McGraw-Hill/Irwin.

Yeyen dan Khauser, K, 2020. *Pengaruh Game Online Terhadap Motivasi Hidup Sehat Siswa Kelas XI di SMAN 1 Meurubo Aceh Barat*. Genta Mulia: Volume XI, Nomor 1.

Stephen Robbins, T. Judges. 2007. *Essentials of Organizational Behavior*. New Jersey, USA: Prentice-Hall international, Inc.

Fred Luthans, 2005. *Organizational Behavior, An Evidence-Based Approach*. New York: Mc-Graw Hill.

- Stephen P. Robinson and Timothy, 2015.
Organizational Behavior. New York:
Pearson Education.
- Robert Kreitner and Angelo Kinicki, 2014
Organizational Behavior. New York:
Mc-Graw Hill.
- Soekidjo Notoatmodjo, 2007. *Kesehatan
Masyarakat. Ilmu dan Seni*. Jakarta:
Rineka Cipta.