

**MOTIVASI MEMBACA BUKU OCD (OBSESSIVE CORBUZIER
DIET) KARYA DEDDY CORBUZIER
(Studi pada Kelompok BODY N SOUL Jalan Juanda 8 Kelurahan Air
Hitam Kecamatan Samarinda Ullu)**

JEFRI ARIESTA

0902055201

**eJournal Ilmu Komunikasi
Volume 3, Nomor 2, 2015**

**MOTIVASI MEMBACA BUKU OCD (OBSESSIVE CORBUZIER DIET)
KARYA DEDDY CORBUZIER
(Studi pada Kelompok BODY N SOUL Jalan Juanda 8 Kelurahan Air
Hitam Kecamatan Samarinda Ullu)**

Jefri Ariesta¹

ABSTRAK

Jefri Ariesta, Motivasi Pembaca Buku ODC (Obsessive Corbizier Diet) karya Deddy Corbuzier, dibawah bimbingan Drs. Massad Hatuwe, M.si, selaku pembimbing I, Ghufron, M.Si selaku pembimbing II, Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan Motivasi Pembaca Buku OCD (Obsessive Corbuzier Diet) Karya Deddy Corbuzier pada kelompok BODY N SOUL Jalan Juanda 8 Kelurahan Air Hitam Kecamatan Samarinda Ullu.

Penelitian ini adalah penelitian yang menggunakan metode penelitian deskriptif kualitatif yaitu penelitian yang berusaha menggambarkan atau menjabarkan obyek yang diteliti berdasarkan fakta yang ada di lapangan. Dengan menggunakan informan sebagai sumber data, data-data yang disajikan menggunakan data primer dan sekunder melalui wawancara, buku-buku dan internet, kemudian teknik analisis data yang digunakan pada penelitian ini adalah analisis data kualitatif dengan model interaktif dari Matthew B. Miles dan A. Michael Huberman.

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti kemukakan maka dapat disimpulkan bahwa Motivasi Pembaca Buku OCD (Obsessive Corbuzier Diet) Karya Deddy Corbuzier Pada kelompok BODY N SOUL Jalan Juanda 8 Kelurahan Air Hitam Kecamatan Samarinda Ulu adalah sebagai berikut, Motivasi Intrinstik Pembaca Buku OCD (Obsessive Corbuzier Diet) Karya Deddy Corbuzier. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil temuan yaitu : Kebutuhan (need) ,Harapan (Expectancy) ,dan Minat. Motivasi Ekstrinstik Pembaca Buku OCD (Obsessive Corbuzier Diet) Karya Deddy Corbuzier. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil temuan yaitu Dorongan keluarga ,Lingkungan , dan Imbalan.

Kata Kunci : Motivasi, Buku, OCD(Obsessive Corbuzier Diet)

Pendahuluan

¹ Mahasiswa Program S1 Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Mulawarman. Email: Jefriariesta@gmail.com

Diet adalah aturan makan khusus yang ditujukan untuk kesehatan, salah satunya pengaturan berat badan. Di Indonesia, banyak metode diet yang berkembang, yang bertujuan untuk mengurangi berat badan, salah satunya adalah OCD (Obsessive Corbuzier Diet). OCD menjadi fenomena yang umum saat ini, *Obsessive Corbuzier's Diet (OCD)* adalah merupakan tehnik diet yang baru dikenalkan oleh seorang pesulap dan mentalis Indonesia yaitu Deddy Corbuzier. Tips diet ini berbeda dengan metoda diet – diet pada umumnya yang kita kenal. Baik dari segi cara dan juga metode dalam menerapkan bagaimana menjalankan suatu diet yang baik bagi kesehatan.

Obsessive Corbuzier's Diet di klaim merupakan diet para murid shaolin, dimana metode diet ini di fokuskan pada pola puasa (membatasi waktu makan) dan menghindari sarapan pagi. Pola puasa yang digunakan bukan seperti pola puasa muslim, pada pola puasa muslim tubuh tidak mengkonsumsi makanan dan minuman mulai fajar sampai terbenamnya matahari (di Indonesia berarti menahan lapar dan dahaga selama 13 jam) sedangkan pada Obsessive Corbuzier's Diet waktu puasanya adalah 16 jam, 18 jam, 20 jam bahkan 24 jam. Pada puasa Obsessive Corbuzier's Diet, pelaku diet masih diperbolehkan mengkonsumsi minuman dengan syarat 0 kalori. Cara kerja OCD adalah dengan meningkatkan *Human Growth Hormone (HGH)* dalam tubuh manusia. HGH oleh kalangan medis dianggap sebagai hormon kebugaran karena bekerja dengan cara mengontrol dan memelihara banyak fungsi dalam tubuh. Puasa memang inti dari OCD. Tapi puasa OCD berbeda dengan puasa Senin - Kamis atau puasa Ramadan yang dijalani umat Islam. Lama puasa OCD bisa sampai 24 jam dan selama puasa boleh minum air putih, air teh, atau minuman lain yang tidak berkalori. Saat berbuka atau istilah Deddy "jendela makan", pelaku OCD boleh melahap apa saja dan makan beberapa kali asalkan tidak menjadi rakus.

Puasa dalam jangka waktu yang lama itu didasarkan pada hasil riset yang Deddy dapat di berbagai situs kesehatan. Sejumlah riset menyatakan puasa lebih dari 14 jam akan memicu produksi hormon pertumbuhan atau human growth hormone (HGH) lebih tinggi. HGH berfungsi mempercepat pembangunan otot dan pembakaran lemak; meningkatkan libido serta hal positif lainnya. Yang membedakan cara diet OCD dengan cara diet yang lainnya adalah dalam cara pengaplikasiannya, dahulu diet ditentukan dengan pola makan yang terjaga, tak boleh makan makanan yang mengandung banyak karbohidrat dan lain - lain, Namun dengan cara diet OCD ini dibebaskan untuk makan - makanan yang mengandung kolestrol dan karbohidrat tinggi sekalipun tetapi ada batasan waktu tertentu (rentan jendela waktu khusus). Maksudnya adalah selama jendela waktu makan yang dianjurkan, maka masih dapat menyantap aneka macam makanan berkarbohidrat tinggi, maupun makanan yang mengandung kolestrol tersebut.

Fenomena ini juga terjadi di Kelompok Fitnes Body And Soul Samarinda Kalimantan Timur. Beberapa orang melakukan diet OCD setelah membaca buku yang telah dijual dipasaran dan mengalami dampak positif maupun negatif.

Meskipun beberapa dampak negatif yang ditimbulkan akibat diet ini seperti adanya gangguan metabolisme, pusing, dan dampak lainnya yang berpengaruh terhadap tubuh namun mereka tetap melakukan diet. Fenomena diet OCD pada Kelompok Fitnes Body And Soul juga menarik karena alasan mereka ingin melakukan diet yang berbeda - beda. Di Kelompok Body And Soul sendiri banyak member yang memiliki kelebihan berat badan, mereka tidak hanya melakukan aktifitas fitness seperti biasa namun juga melakukan diet OCD tersebut. OCD baik dilakukan untuk pria dan wanita obesitas / berat badan berlebih, atau kurus sekalipun. Diet OCD yaitu melakukan diet dengan metode puasa selama 16 jam, 18 jam, 20 jam, hingga 24 jam. Itu sama halnya dengan hanya boleh makan selama 8 jam, 6 jam, 4 jam, dan akhirnya sehari cuma sekali. Puasa itu bisa dilakukan secara bertahap setelah tubuh dapat beradaptasi. Dalam melakukan diet, pada umumnya harus mengurangi asupan lemak, gorengan, atau nasi putih, sedangkan dengan melakukan diet OCD bebas makan apa saja asal jangan berlebihan.

Buku panduan diet OCD juga sudah tersebar ke seluruh toko buku yang ada di seluruh Indonesia, semua penjelasan diet OCD tercantum dalam buku tersebut. Buku OCD berisi panduan lengkap tentang bagaimana menjalankan diet OCD, pengertian OCD, dan beberapa poster. Semua teori diet tidak ada yang salah atau benar, tidak ada satupun teori diet yang menjamin penggunaannya mendapatkan hasil maksimal, karena semua tergantung dari pemahaman dan kerja keras serta kesungguhan pelaku dalam melawan genetika pelaku.

Informasi dalam buku OCD bertujuan untuk pendidikan saja. Informasi dalam buku ini didasarkan pada pengalaman pribadi Deddy Corbuzier sendiri. Informasi dalam buku tersebut dimaksudkan untuk individu dewasa yang sehat. Sebelum melakukan OCD harus berkonsultasi dengan dokter terlebih dahulu untuk memastikan itu sesuai untuk orang yang melakukan diet tersebut. Perlu diingat bahwa kebutuhan gizi bervariasi dari orang ke orang, tergantung pada usia, jenis kelamin, status kesehatan dan diet keseluruhan, Jika memiliki masalah kesehatan maka harus berkonsultasi terlebih dahulu dengan dokter. Diet yang diperkenalkan Deddy Corbuzier ini mengundang penasaran dan ingin tahu masyarakat khususnya pada kelompok *BODY N SOUL* Jalan Juanda 8 Kelurahan Air Hitam Kecamatan Samarinda Ulu. Hal ini dikarenakan mekanisme diet yang tidak biasa. Para pelakunya boleh makan apa saja saat waktu 'jendela makan' berlangsung. Namun setelahnya, pelaku tidak boleh makan apapun dan hanya minum air putih.

Berdasarkan penjabaran di atas menjadi hal yang menarik untuk diteliti Apa Motivasi Pembaca Buku OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) Karya Deddy Corbuzier pada kelompok *BODY N SOUL* Jalan Juanda 8 Kelurahan Air Hitam Kecamatan Samarinda Ulu.

Rumusan masalah

Berdasarkan latar belakang yang telah dijabarkan diatas, maka perumusan masalah yang diajukan dalam proposal ini adalah, Apa Motivasi Pembaca Buku OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) Karya Deddy Corbuzier pada kelompok *BODY N SOUL* Jalan Juanda 8 Kelurahan Air Hitam Kecamatan Samarinda Ulu ?

Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan Motivasi Pembaca Buku OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) Karya Deddy Corbuzier pada kelompok *BODY N SOUL* Jalan Juanda 8 Kelurahan Air Hitam Kecamatan Samarinda Ulu.

Manfaat Penelitian

1. Secara akademis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memperkaya khasanah penelitian dan sumber bacaan di lingkungan FISIPOL UNMUL.
2. Secara teoritis, hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi khususnya yang berkaitan dengan kajian Ilmu Sosial, Politik, dan Komunikasi.
3. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan menjadi masukan bagi pihak-pihak yang membutuhkan.

Teori dan Konsep

Teori Motivasi

Secara etimologis, motif atau dalam bahasa Inggrisnya motive, berasal dari kata motion, yang berarti gerakan atau sesuatu yang bergerak. Jadi istilah motif erat kaitannya dengan gerak, yakni gerakan yang dilakukan oleh manusia, atau disebut juga dengan perbuatan atau tingkah laku. Motif dalam psikologi berarti rangsangan, dorongan, atau pembangkit tenaga bagi terjadinya suatu tingkah laku. (Sobur, 2009). Motivasi merupakan istilah yang lebih umum yang menunjuk pada seluruh proses gerakan, termasuk situasi yang mendorong, dorongan yang timbul dalam diri individu, tingkah laku yang ditimbulkannya, dan tujuan atau akhir dari gerakan atau perbuatan. (Sobur, 2009). Sobur (2009) juga mengatakan bahwa motivasi itu berarti membangkitkan motif, membangkitkan daya gerak, atau menggerakkan seseorang atau diri sendiri untuk berbuat sesuatu dalam rangka mencapai suatu kepuasan atau tujuan. Motivasi adalah proses yang memberi semangat, arah, dan kegigihan perilaku. Artinya, perilaku yang termotivasi adalah perilaku yang penuh energi, terarah, dan bertahan lama. (Santrock, 2008).

Jenis-Jenis Motivasi

Santrock membagi motivasi menjadi dua, yaitu :

1. Motivasi Ekstrinsik
Motivasi ekstrinsik adalah melakukan sesuatu untuk mendapatkan sesuatu yang lain (cara untuk mencapai tujuan). Motivasi ekstrinsik ini sering dipengaruhi oleh intensif, eksternal seperti imbalan atau hukuman.
2. Motivasi Intrinsik

Motivasi intinsik adalah motivasi internal untuk melakukan sesuatu demi sesuatu itu sendiri (tujuan itu sendiri).

Faktor Faktor Motivasi

1. Menurut Taufik (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik yaitu :
 - a. Kebutuhan (need)
 - b. Harapan (Expectancy)
 - c. Minat
2. faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik adalah :
 - a. Dorongan keluarga
 - b. Lingkungan
 - c. Imbalan

Komunikasi

Pengertian Komunikasi

Menurut Onong Uchjana Effendy dalam buku “Ilmu Komunikasi dalam Teori dan Praktek”. Istilah komunikasi dalam bahasa Inggris “*Communications*” berasal dari kata latin “*Communicatio*, dan bersumber dari kata “*Communis*” yang berarti “sama”, maksudnya adalah sama makna. kesamaan makna disini adalah mengenai sesuatu yang dikomunikasikan, karena komunikasi akan berlangsung selama ada kesamaan makna mengenai apa yang dipercakapkan atau dikomunikasikan, Suatu percakapan dikatakan komunikatif apabila kedua belah pihak yakni komunikator dan komunikan mengerti bahasa pesan yang disampaikan”.(Effendy, 2005 : 9).

Media Massa

Menurut penjelasan Nasution (2003:1-7) mengenai pengertian komunikasi massa, disebutkan bahwa salah satu media komunikasi massa adalah media massa. Jadi media massa merupakan sarana komunikasi untuk khalayak. Dalam buku kuliah komunikasi (Abede:2002:32), media massa meliputi media cetak (surat kabar, majalah, buletin) dan media elektronik (radio, televisi, internet).

Motivasi membaca

Motivasi membaca itu dapat berarti suatu dorongan untuk mencapai tujuan membaca. Motivasi itu timbul pada diri seseorang karena adanya dorongan untuk memperoleh kepuasan hidup. Salah satu cara untuk mencapai kepuasan itu ialah menyerap informasi yang diperlukan dari berbagai bahan wacana (Pintrich dan Schrauben dalam Damaianti, 2001:26). Karena keingintahuan untuk memperoleh pengetahuan, seseorang akan berusaha terus agar mendapatkan informasi.

Definisi Konsepsional

Definisi konsepsional merupakan pembatas pengertian tentang suatu konsep atau pengertian ini merupakan unsure pokok dari suatu penelitian sehubungan

dengan hal tersebut, maka peneliti akan merumuskan konsep yang berhubungan dengan penelitian ini, yaitu Motivasi Pembaca Buku OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) Karya Deddy Corbuzier pada kelompok *BODY N SOUL* Jalan Juanda 8 Kelurahan Air Hitam Kecamatan Samarinda Ulu. Motivasi membaca ialah suatu dorongan untuk mencapai tujuan membaca. Motivasi itu timbul pada diri seseorang karena adanya dorongan untuk memperoleh kepuasan hidup. Salah satu cara untuk mencapai kepuasan itu ialah menyerap informasi yang diperlukan dari berbagai bahan wacana. Sedangkan OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) ialah salah satu metode diet yang di fokuskan pada pola puasa (membatasi waktu makan) dan menghindari sarapan pagi. Dalam penelitian ini Motivasi membaca buku OCD dapat dilihat dari informasi yang diperoleh seseorang atau kelompok yang membaca buku tersebut, orang dapat membentuk atau menentukan sikap orang atau kelompok itu sehingga pesan yang datang akan memengaruhi individu sehingga akan berpengaruh pada respon setiap individu terhadap gagasan yang terkandung dalam pesan tersebut.

METODE PENELITIAN

Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif yaitu berawal pada data dan bermuara pada kesimpulan (Bungin, 2001: 18). Sasaran atau obyek penelitian dibatasi agar data yang diambil dapat digali sebanyak mungkin serta agar penelitian ini tidak dimungkinkan adanya pelebaran obyek penelitian, oleh karena itu, maka kredibilitas dari peneliti sendiri menentukan kualitas dari penelitian ini (Bungin, 2001:26).

Dalam penelitian ini juga menggunakan jenis penelitian deskriptif, yaitu jenis penelitian yang hanya menggambarkan, meringkas berbagai kondisi dan situasi yang ada. Penulis mencoba menjabarkan kondisi konkrit dari obyek penelitian dan menghubungkan variabel-variabel dan selanjutnya akan dihasilkan deskripsi tentang obyek penelitian.

Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah dimaksudkan untuk membatasi, sehingga dengan pembatasan studi tersebut akan memudahkan peneliti dalam pengolahan data yang kemudian menjadi suatu kesimpulan. Sesuai dengan masalah yang dirumuskan, maka penelitian ini di fokuskan pada, Motivasi Pembaca Buku OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) Karya Deddy Corbuzier Pada kelompok *BODY N SOUL* Jalan Juanda 8 Kelurahan Air Hitam Kecamatan Samarinda Ullu., yaitu dapat dilihat melalui :

1. Motivasi Ekstrinsik yaitu Melakukan sesuatu untuk mendapatkan sesuatu yang lain Sering dipengaruhi oleh intensif.
 - a. Dorongan Keluarga
 - b. Lingkungan
 - c. Imbalan

2. Motivasi Intrinsik yaitu Motivasi internal untuk melakukan sesuatu demi sesuatu itu sendiri (tujuan itu sendiri).
 - a. Minat
 - b. Kebutuhan (need)
 - c. Harapan (Expectancy)

Lokasi dan Waktu Penelitian

Penelitian ini dilakukan pada kelompok BODY N SOUL Jalan Juanda 8 kelurahan Air Hitam Kecamatan Samarinda Ulu. Waktu penelitian berlangsung selama satu bulan, yaitu di Akhir Desember 2014 hingga Akhir bulan Januari tahun 2015.

Jenis dan Sumber Data

Dalam memilih informan penelitian kualitatif menggunakan Untuk memperoleh data dalam penelitian ini, peneliti memakai teknik sampling, *Snowball Sampling* (Rachmat Kriyantono 2010:160) dimana tahapannya sebagai berikut:

- a. Menentukan satu atau beberapa orang responden untuk diwawancarai sebagai titik awal penarikan sampel.
- b. Responden selanjutnya ditetapkan berdasarkan pengetahuan/informasi yang diperoleh dari responden awal.
- c. Demikian seterusnya hingga pada satu saat peneliti memutuskan jumlah respondennya sudah mencukupi.

. Guna mendapatkan data-data yang dibutuhkan, peneliti menggunakan beberapa jenis data. Jenis-jenis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah :

1. Data Primer

Data Primer, informasi yang diperoleh peneliti melalui wawancara mendalam terhadap informan / pembaca buku OCD di BODY N SOUL Samarinda .

2. Data Sekunder

Data Sekunder yang diperoleh secara tidak langsung, data ini untuk mendukung penulis pada penelitian ini melalui dokumen, buku-buku pustaka, file yang di *download* di internet dan tulisan-tulisan karya ilmiah dari berbagai media.

3. Data Pembaca

Dimana dalam penelitian ini, peneliti mengumpulkan data dari jumlah pembaca buku OCD di BODY N SOUL Samarinda . dan mempelajari buku-buku petunjuk teknis serta teori-teori yang dapat digunakan sebagai bahan penelitian skripsi ini.

Teknik Pengumpulan Data

Dalam penulisan proposal ini peneliti menggunakan beberapa cara untuk mengumpulkan data-data yang diperlukan sesuai dengan penulisan skripsi ini dengan, studi pustaka, dan wawancara.

1. Observasi adalah Pengumpulan data dengan melakukan pengamatan langsung ke lapangan yang dapat menggambarkan kondisi.
2. Wawancara Mendalam (Indepth Interview) ialah pengamatan data melalui wawancara langsung dengan informan yaitu remaja usia muda di loa janan. Wawancara dilakukan dengan cara Wawancara Mendalam (depth Interview) dalam bukunya Jefkins (2006:292) wawancara mendalam adalah memberikan sejumlah pertanyaan – pertanyaan terbuka yang relatif bebas.

Teknik Analisis Data

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis data Kualitatif (Kriyantono,2006:192) yang dimulai dari analisis berbagai data yang berhasil dikumpulkan peneliti di lapangan. Data tersebut baik dari studi pustaka, dan wawancara.

HASIL PENELITIAN

Pembahasan

Motivasi Intrinsik Pembaca Buku OCD (Obsessive Corbuzier Diet) Karya Deddy Corbuzier

Yang dimaksud dengan motivasi intrinsik adalah motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam setiap diri individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Motivasi intrinsik datang dari hati sanubari umumnya karena kesadaran, misalnya dengan membaca buku OCD karena pembaca tersebut sadar bahwa dengan membaca buku tersebut maka pembaca akan melakukan program tersebut sehingga bentuk tubuh ideal serta manfaat kesehatan lainnya.

Menurut Taufik (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi intrinsik yaitu :

- a. Minat
- b. Kebutuhan (need)
- c. Harapan (Expectancy)

Minat Pembaca Buku OCD (Obsessive Corbuzier Diet) Karya DeddyCorbuzier

Minat adalah suatu rasa lebih suka dan rasa keinginan pada suatu hal tanpa ada yang menyuruh. Berdasarkan wawancara maka motivasi Pembaca Buku OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) Karya Deddy dapat dijelaskan bahwa Awalnya pembaca penasaran dengan OCD, dan akhirnya mencari informasi di internet serta membeli bukunya, didalam bukunya dijelaskan lengkap bagaimana cara OCD yang tepat dan beberapa latihan singkat yang sangat bermanfaat untuk membakar lemak, merupakan keinginan baginya mempunyai bentuk badan yang ideal serta proporsional, berbagai macam diet sudah dilakukan namun hasilnya sama saja, dia menjadi tertarik untuk berdiet kembali setelah adanya diet OCD ini.

Ada yang pembaca sebagai pekerja kantoran sehingga untuk pergi ke tempat kebugaran waktunya pun sangat terbatas, jadi dia mencoba diet OCD untuk memaksimalkan program dietnya. Awalnya sulit baginya menahan lapar dalam waktu yang telah ditentukan dalam OCD namun lama kelamaan menjadi terbiasa. Dari membaca buku OCD dia menjadi paham tentang melakukan diet OCD, dia bermasalah dengan berat badannya yang berlebihan, dan dia yakin dengan diet OCD ini berat saya bisa turun. Diet OCD juga sangat baik untuk kesehatan, didalam bukunya dijelaskan bahwa penyakit asam lambung bisa sembuh dengan diet OCD.

Dapat dilihat dari hasil penelitian bahwa motivasi terbesar mereka membaca buku OCD timbul dari dalam dirinya sendiri, kesadaran akan pentingnya menjaga tubuh agar terlihat ideal, para pembaca mempunyai hasrat yang kuat untuk berhasil dalam menjalani program diet ini, dengan melihat dan mengidentifikasi perilaku-perilaku yang termotivasi secara intrinsik, yaitu para pembaca merasa senang tetapi bosan sehingga termotivasi menemukan rangsangan yang baru, dan yang kedua mencakup penguasaan tantangan terhadap diri sendiri sehingga mengurangi disonansi atau ketidakjelasan. Begitu halnya dengan cara berdiet, para pembaca ingin mencoba hal yang baru karena bosan dengan metode diet yang sudah ada.

Kebutuhan (need) Pembaca Buku OCD (Obsessive Corbuzier Diet) Karya Dedy Corbuzier

Seseorang melakukan aktivitas (kegiatan) karena adanya faktor-faktor kebutuhan baik biologis maupun psikologis. Dari hasil wawancara yang dilakukan penulis dengan Fardu bahwa Alasan yang paling menonjol dalam mengikuti program diet OCD ini adalah masalah penampilan. Mempunyai tubuh yang gemuk tentunya dapat mengurangi rasa percaya diri, baik itu wanita ataupun pria. Memang, menurunkan berat badan adalah suatu hal yang cukup sulit diwujudkan, berbagai cara sudah coba, tapi setelah baca bukunya dan paham, diet OCD inilah yang menurutnya diet yang paling bebas, karena dibebaskan untuk memakan apa saja di jam yang sudah ditentukan asal tidak berlebihan. Fardu sudah turun 5 kilogram dalam waktu 2 minggu setelah mengikuti program ini.

Salah satu pembaca yang masih berusia 17 tahun dan mempunyai genetik gemuk, berbagai macam cara sudah dia lakukan untuk mendapatkan badan yang proporsional, olahraga dan makan bagaimapun juga tetap gemuk, memang sudah keturunan dari orang tuanya dan adik – adiknya pun juga gemuk. Setelah dia tahu tentang OCD dari televisi, Suriadi pun membeli bukunya dan langsung mengikuti program yang diberikan, sudah 2 minggu dia praktekan diet ini dan hasilnya pun terlihat jelas, berat badannya menurun dan lingkaran bahu bertambah, karena massa ototnya naik. Hariadi akan tetap fokus dengan diet OCD sampai target dua bulan kedepan tercapai untuk berat badannya yang ideal. Setelah membaca bukunya, awalnya mereka sempat berfikir diet ini tidak masuk akal, sistem dietnya seperti puasa di agama islam. Efek positif dari puasa inipun dirasakannya, semenjak

OCD dia tidak pernah tidur lagi setelah shalat subuh, badan menjadi segar sehingga semangat untuk olahraga di pagi hari, lingkaran pinggangnya pun juga mengecil, karena menurutnya kesehatan itu sangatlah mahal jadi tujuan lainnya dalam menjalankan program ini untuk menjaga kesehatannya.

Harapan (Expectancy) Pembaca Buku OCD (Obsessive Corbuzier Diet) Karya Deddy Corbuzier

Seseorang dimotivasi oleh karena keberhasilan dan adanya harapan keberhasilan bersifat pemuasan diri seseorang, keberhasilan dan harga diri meningkat dan menggerakkan seseorang ke arah pencapaian tujuan. Dilihat bahwa pembaca buku OCD mempunyai harapan untuk menjalani program diet, dan ada remaja yang masih dalam masa pertumbuhan, dia tidak berharap punya perut *sixpack*, perut rata dan tidak buncu adalah impiannya sejak dulu. Dia mengikuti pola jam makan 8 jam, setelah itu berlanjut ke 6 jam tapi sekarang belum sampai yang ke 4 jam. Para pembaca mengatakan berat badan yang berlebih, membuatnya merasa tidak nyaman dengan penampilannya jika berhadapan dengan banyak orang. Selain itu, memiliki tubuh gemuk juga mengalami berbagai kesulitan seperti susah mencari busana yang pas untuk ukuran tertentu. Dia sangat mendambakan bentuk tubuh yang ideal agar percaya diri selalu tumbuh dimanapun dia berada. Karena itu mereka mencoba diet ekstrim ini, diet yang banyak sekali mendapat kontroversi, dan setelah seminggu menjalani Program Diet Tersebut dia merasa Baju yang sering dia Pakai terasa Longgar , dan lingkaran Pinggangnya pun berkurang.

Dari hasil wawancara penulis dengan para pembaca bahwa dilihat dari motivasi intrinstiknya, para pembaca sangat mempunyai hasrat untuk berhasil dalam menjalankan program diet ini, cita – cita untuk mempunyai tubuh yang ideal sangat mereka harapkan dengan menjalani program diet, dari membaca buku itu mereka menjadi paham dan mengerti tentang bagaimana tata cara dan apa saja yang membuat diet ini berhasil, kemauan dari diri sendirilah yang melatar belakangi mereka melakukan diet ini hingga berharap mendapatkan hasil yang maksimal. Motif-motif yang menjadi aktif atau berfungsinya tidak perlu dirangsang dari luar, karena dalam diri setiap individu sudah ada dorongan untuk melakukan sesuatu. Misalnya seorang yang senang membaca tidak perlu lagi didorong untuk membaca, ia dengan sendirinya akan mencari buku-buku untuk dibacanya.

Bahwa kekuatan dari suatu kecenderungan untuk bertindak dengan suatu cara tertentu bergantung pada kekuatan dari suatu pengharapan bahwa tindakan itu akan diikuti oleh suatu keluaran tertentu dan pada daya tarik dari keluaran tersebut bagi individu tersebut. Bahwa sebuah harapan membuat seorang dimotivasi untuk menjalankan tingkat upaya yang tinggi bila ia meyakini upaya akan menghantar kesuatu penilaian kinerja yang baik, suatu penilaian yang baik akan mendorong ganjaran-ganjaran keberhasilan sehingga dapat memuaskan bagi seseorang tersebut.

Motivasi Ekstrinsik Pembaca Buku OCD (Obsessive Corbuzier Diet) Karya Dedy Corbuzier

Motivasi ekstrinsik adalah kebalikan dari motivasi intrinsik. Motivasi ekstrinsik adalah motif-motif yang aktif dan berfungsi karena adanya perangsang atau pengaruh dari orang lain sehingga seseorang berbuat sesuatu (Djamarah, 2002)

Menurut Taufik (2007), faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi ekstrinsik adalah :

- a. Dorongan keluarga
- b. Lingkungan
- c. Imbalan

Dorongan keluarga

Pembaca membaca buku OCD bukan kehendak sendiri tetapi karena dorongan dari keluarga seperti suami, orang tua, teman. Dukungan dan dorongan dari anggota keluarga semakin menguatkan motivasi pembaca untuk melakukan program OCD. Dorongan positif yang diperoleh pembaca, akan menimbulkan kebiasaan yang baik pula, karena dalam setiap program yang dilakukannya pembaca akan dengan senang hati melakukan diet tersebut. Dari hasil wawancara yang penulisan lakukan bahwa para pembaca sangat terkejut setelah membaca buku OCD yang dia beli, ternyata program ini tidak hanya ditujukan kepada orang – orang yang ingin menurunkan berat badannya saja, tapi juga sebaliknya dan bagi yang ingin menjadi bentuk tubuhnya tetap ideal juga dijelaskan dibuku tersebut. Bentuk tubuh yang tidak ideal adalah alasan seseorang mengapa harus diet. Banyak tuntutan profesi yang mengharuskan tubuh harus ideal dan proporsional dan ketika tubuh sudah kegemukan akan berakibat buruk pada pekerjaan yangigeluti.

Dari hasil wawancara yang penulis lakukan bahwa dapat dilihat motivasi mereka membaca buku OCD adalah dari faktor adanya penghargaan dalam belajar. Dengan bentuk badan yang tidak ideal membuat mereka tidak percaya diri saat berkumpul dengan orang – orang disekitar nya. Tak jarang teman – teman nya menyebut tampilan fisik sebagai nama panggilan. Seperti yang dijelaskan Ridwan Pratama, sebagai penunjang penampilannya dalam bekerja, kemudian dia membaca buku dan mencari-cari tahu tentang diet yang bisa berhasil, lalu ketemu dengan diet OCD.

Imbalan

Seseorang dapat termotivasi karena adanya suatu imbalan sehingga orang tersebut ingin melakukan sesuatu, diet OCD yang sedang hangat diperbincangkan membuat para pembaca tertarik untuk tau lebih dalam tentang OCD. Setelah membaca bukunya, dijelaskan bahwa OCD tidak hanya menurunkan berat badan, tapi banyak sekali manfaat positif dari diet tersebut, dengan berpuasa HGH (

Human Growth Hormon) akan meningkat, dan ini sangat baik sekali untuk mencegah penuaan dini dan manfaat kesehatan lainnya. Alasan kesehatan yang melatarbelakangi menjalankan program ini bagaimanapun juga kelebihan berat badan adalah sesuatu yang membuat banyak orang khawatir akan gangguan kesehatan yang akan ditimbulkan kelak. Seperti halnya mengalami kelebihan berat badan atau obesitas dapat berpengaruh besar terhadap timbulnya gangguan kesehatan seperti gangguan penyakit jantung, kanker prostat pada pria dan penyakit diabetes. Penyakit-penyakit tersebut dapat menyerang jika terdapat timbunan lemak yang berlebih pada tubuh manusia.

Para pembaca mempunyai rasa ingin tahu yang sangat kuat dengan metode diet yang baru ini, banyak manfaat – manfaat yang diberikan dari program ini, kesehatanpun menjadi hal yang paling utama dari semuanya, karena pada umumnya orang yang mengalami obesitas cenderung lebih sering mengecek kesehatannya ke klinik-klinik kesehatan, hal ini ditimbulkan oleh tingginya timbunan lemak dalam tubuh. Dengan begitu, mereka pun kerap mengeluarkan uang yang tidak sedikit jumlahnya, terlebih lagi jika gangguan kesehatan tersebut mulai mengarah pada penyakit komplikasi.

Pengaruh Lingkungan

Lingkungan adalah tempat dimana seseorang tinggal. Lingkungan dapat mempengaruhi seseorang sehingga dapat termotivasi untuk melakukan sesuatu. Selain keluarga, lingkungan juga mempunyai peran yang besar dalam memotivasi seseorang dalam merubah tingkah lakunya. Dalam sebuah lingkungan yang hangat dan terbuka, akan menimbulkan rasa kesetiakawanan yang tinggi.

Dari wawancara yang dilakukan kepada pembaca buku OCD para pembaca sangat terbantu sekali setelah membaca buku ini, program OCD diketahui dari teman – temannya yang juga banyak menjalani program tersebut, banyak informasi – informasi baru dari buku tersebut. Ini salah satu alternatif diet, yang pastinya sangat bermanfaat bagi kesehatan. Umumnya diet dilakukan setelah menyadari adanya perubahan tubuh yang terlalu gemuk atau karena alasan kesehatan. Namun melakukan diet jangan hanya menunggu setelah obesitas terjadi. Sebaiknya dari awal kontrol gizi dalam asupan makanan harus dijaga. Bila perlu konsultasikan dengan ahli gizi untuk menentukan pola makan yang tepat tiap harinya.

PENUTUP

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah peneliti kemukakan maka dapat disimpulkan bahwa Motivasi Pembaca Buku OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) Karya Deddy Corbuzier Pada kelompok BODY N SOUL Jalan Juanda 8 Kelurahan Air Hitam Kecamatan Samarinda Ulu adalah sebagai berikut:

1. Motivasi Intrinstik Pembaca Buku OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) Karya Deddy Corbuzier. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil temuan yaitu: Minat yaitu suatu rasa lebih suka dan rasa keinginan pada suatu hal tanpa ada yang menyuruh, Kebutuhan (need) yaitu Seseorang melakukan aktivitas (kegiatan) karena adanya faktor-faktor kebutuhan baik biologis maupun psikologis. Dan Harapan(Expentancy) yaitu Seseorang dimotivasi oleh karena keberhasilan dan adanya harapan keberhasilan bersifat pemuasan diri seseorang, keberhasilan dan harga diri meningkat dan menggerakkan seseorang ke arah pencapaian tujuan.
2. Motivasi Ekstrinstik Pembaca Buku OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) Karya Deddy Corbuzier. Hal ini dapat dilihat dari beberapa hasil temuan yaitu: Dorongan keluarga disini yaitu Pembaca membaca buku bukan atas kehendaknya sendiri tetapi karena dorongan dari keluarga seperti suami, orang tua, teman,Lingkungan yaitu tempat dimana seseorang tinggal. Lingkungan dapat mempengaruhi seseorang sehingga dapat termotivasi untuk melakukan sesuatu dan Imbalan yaitu Seseorang dapat termotivasi karena adanya suatu imbalan sehingga orang tersebut ingin melakukan sesuatu, diet OCD yang sedang hangat diperbincangkan membuat para pembaca tertarik untuk tau lebih dalam tentang OCD.

Saran

Dari pemaparan kesimpulan diatas dan setelah dilakukan penelitian, ada beberapa saran bagi pembaca buku OCD dalam Motivasi Pembaca Buku OCD (*Obsessive Corbuzier Diet*) Karya Deddy Corbuzier :

1. Seberapa kuat motivasi yang dimiliki individu akan banyak menentukan terhadap kualitas perilaku yang ditampilkannya, baik dalam konteks belajar, bekerja maupun dalam kehidupan lainnya.
2. Bila memiliki keinginan yang kuat untuk melakukan sesuatu hal, lakukanlah dengan sungguh sungguh dan tekad yang bulat, karna tanpa keinginan yang kuat, keinginan yang ingin di capai tidak akan berhasil, bila termotivasi dalam suatu hal,lakukan dengan niat agar sesuatu yang dilakukan dapat berhasil, dan keberhasilan itu dapat memuaskan dirinya sendiri.

Daftar Pustaka

- Effendy, Onong Uchjana. 2005. *Ilmu Komunikasi Teori dan Praktek*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Zamroni, Mohammad. 2009. *Filsafat Komunikasi*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- M. Hikmat Mahi. 2011. *Metode Penelitian: Dalam Perspektif Ilmu Komunikasi dan Sastra*, Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Morrison. 2013. *Teori Komunikasi Individu Hingga Massa*, Jakarta: Kencana Predana Media Group
- Abraham Maslow (1943;1970) *Teori teori komunikasi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

- Taufik. 2007. *Psikologi Komunikasi*. PT. Remaja Rosdakarya: Bandung.
- Santrok. 2008 *Motivasi Membaca*, PT Prenada Media ART, Yogyakarta
- Poerwandari, E.K. (2007). *Pendekatan Kualitatif Untuk Penelitian Perilaku Manusia*. Jakarta : LPSP3 Fakultas Psikologi Universitas Indonesia
- Wiryanto, 2004. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Mulyana, Deddy dan Jalaluddin Rahmat. 2006. *Komunikasi Antar Budaya*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Tubbs, L Stewart dan Moss Sylvia. 2001. *Human Communication (konteks-konteks komunikasi)*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Liliwari, Alo. (2011). *Komunikasi Serba Ada dan Serba Makna*. Kencana Prenada Media Group : Jakarta
- Littlejohn, Stephen W dan Karen A.Foss. 2009. *Teori Komunikasi*. Salemba Humanika : Jakarta.
- Sugiyono. 2009. *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif*. CV.Alfabeta: Bandung.
- Aw, Suranto. 2011. *Komunikasi Interpersonal*. Graha Ilmu : Yogyakarta.
- Astrid. S. 1985. *Komunikasi Sosial di Indonesia*. Bina Cipta : Bandung.
- Thibaut, J. W. and Kelley, H. H. 1959. *The social Psychology of Groups*. Wiley : New York.
- Cassandra L. Book. 1980. *Human communication Prinsiples, Contexts and skills*. St.Martin's Press : New York.
- Altman, I. and Taylor, D.A. 1987. *Communication In Interpersonal Relationships: Social Penetration Theory*. Holst, Rienhart, Winston : New York.
- Arikunto, S. 2002. *Prosedur Penelitian, Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta : Pt Rineka Cipta.
- Rahmat, Kriyantoro. 2006. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta : Pt Kencana Predana Media Group.
- Herzberg (1966), *teori komunikasi* Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Nurudin. 2004. *Sistem Komunikasi Indonesia*. Bandung: Rajawali Pers
- Soekanto, Soerjono. 2013. *Sosiologi: Suatu Pengantar*. Jakarta: Rajawali Pers
- Koentjaraningrat. 1990. *Pengantar Ilmu Antropologi*. Jakarta: Universitas Indonesia Press.