

REPRESENTASI GAYA HIDUP SEHAT DALAM WEB SERIES “SORE”

Chelsea Maulia^{a1}, Nadya Ishma Ashila^{b2}, Siggsi Amalia Bertianto^{c3}

^{abc} Fakultas Ilmu komunikasi Institut Komunikasi dan Bisnis, The London School Of Public Relations

¹ chelseamaulia@gmail.com

² nadyaishma24@gmail.com

³ siggiamaliaberto@gmail.com

(*) Corresponding Author

chelseamaulia@gmail.com

ARTICLE HISTORY

Received : 2310-2020

Revised : 18-10-2020

Accepted : 17-11-2020

KEYWORDS

Keywords: Representation;
Healthy Lifestyle; Semiotics
Roland Barthes

ABSTRACT

This research was conducted based on the phenomenon of delivering messages through the representation of a healthy lifestyle through the "afternoon" web series implicitly and wrapped so attractively, so that the advertisements made through the web series are not only persuasive but also have a unique, entertaining storyline. The purpose of this study is to show the meaning of a sign or symbol that represents a healthy lifestyle using Roland Barthes's semiotic analysis approach in the "afternoon" web series. The research method used in the research in this study is qualitative, intended to gather information about the reality of people's consumption culture about how to represent healthy lifestyles in the "afternoon" web series. Data collection is done by downloading and watching the "afternoon" web series that represents a healthy lifestyle using Roland Barthes's semiotic analysis which has connotation and denotation elements then presented in one table. The results of this study explain the representation of a healthy lifestyle in the form of maintaining eating patterns, regulating sleep patterns, exercising regularly and avoiding things that can adversely affect the health of the body. The meaning of a sign or symbol of a healthy lifestyle contained therein is about the importance of maintaining a healthy body not only for yourself but for the environment by changing lifestyle to be healthier.

This is an open access article under the CC-BY-SA license.



PENDAHULUAN

Dalam buku ‘Teori Komunikasi’ karangan Drs. Daryanto tahun 2014, Bernard Berelson dan Gary A. Steiner menyatakan bahwa komunikasi merupakan sebuah tindakan atau proses transmisi informasi, gagasan, emosi, keterampilan, dan semacamnya. Hal yang ditransmisikan ini dapat berupa simbol-simbol, kata-kata, gambar, figur, grafik dan semacamnya. Maka dari itu, untuk dapat melakukan komunikasi, seseorang tidak harus selalu bertemu dan bertatap muka langsung agar dapat melakukan komunikasi, namun seiring berkembangnya zaman, komunikasi juga dapat dilakukan dengan menggunakan media tertentu dan salah satu media tersebut yang dapat digunakan sebagai sarana komunikasi adalah media massa (Daryanto, 2014).

Menurut Nurudin (2009, p. 3) media massa adalah alat-alat dalam komunikasi yang bisa menyebarkan pesan secara serempak, cepat kepada audiens yang luas dan heterogen. Sedangkan menurut Nurudin (2009, p. 3) mengatakan, “media massa modern terbagi menjadi dua, yaitu media massa yang tercetak dalam sebuah kertas (media cetak) dan media yang terdiri dari perangkat mesin-mesin (media elektronik), media massa cetak misalnya majalah, surat kabar, dan lain sebagainya. Serta media elektronik seperti televisi dan radio”.

Media massa mempunyai jaringan yang sangat luas dan bersifat massal sehingga masyarakat yang membaca tidak hanya seorang saja tetapi sudah mencakup jumlah puluhan, ratusan, bahkan ribuan pembaca, dan media massa akan sangat berpengaruh terlebih lagi terlihat di kehidupan masyarakat. Media massa telah berubah begitu banyak, dimulai dari awal abad ke-20 yang bersifat satu-arah, arus yang serupa kepada massa yang seragam dan terdapat alasan sosial, ekonomi, dan teknologi atas pergeseran ini yang cukup nyata.

Begitupun juga dengan adanya media baru (new media) yang sudah mempengaruhi kehidupan dan perilaku manusia pun ikut berubah karena mengikuti perkembangan teknologi informasi yang semakin maju. Seperti yang sudah dijelaskan diatas bahwa zaman sekarang manusia sudah tidak perlu lagi untuk bertemu atau bertatap muka langsung dalam melakukan komunikasi dan saat ini yang lebih diperhatikan adalah kecepatan dan efisiensi dalam interaksi dengan manusia lainnya. Sudah sangat jarang terlihat di kota-kota besar pertemuan yang sangat humanis di dalam keluarga maupun kelompok dan organisasi.

Stephen W. Littlejohn menyatakan dalam buku “Teori Komunikasi” kita hidup dalam apa yang Marshall McLuhan sebut dengan “Global Village”, media komunikasi modern memungkinkan jutaan orang diseluruh dunia terus menerus terkoneksi. Tanpa diragukan, produksi media merespon terhadap perkembangan sosial dan budaya, adanya jenis media tertentu seperti televisi mempengaruhi bagaimana kita berpikir tentang merespon pada dunia. Terlepas dari gagasannya, gagasan ini dalam bentuknya adalah apa yang kita sebut dengan “Teori Media” (LittleJohn, 2011, p. 410-411).

Kalangan muda seperti contoh pekerja dan mahasiswa pun dengan alasan tidak ada waktu hanya sekedar menonton Televisi, pun sekarang tidak sedikit pula yang bergeser dari Televisi menjadi menonton YouTube dan platform streaming lainnya. Mereka dapat menonton media - media tersebut dimanapun kapanpun mereka sukai hanya dengan hanya menggunakan HandPhone mereka saja. Konten - konten hiburan di media YouTube pun tidak kalah dengan apa yang disajikan di TV malahan banyak sekali konten bermanfaat yang ada di YouTube yang kita tidak dapatkan di TV (Wahyuni, 2019).

Youtube adalah sebuah situs web video sharing (berbagi video) yang populer dimana para pengguna dapat memuat, menonton, dan berbagi klip video secara gratis. Didirikan pada bulan februari 2005 oleh 3 orang mantan

karyawan PayPal, yaitu Chad Hurley, Steve Chen dan Jawed Karim. Umumnya video – video yang terdapat pada YouTube adalah Video Klip Film, TV, serta video buatan para penggunanya sendiri (Widika, 2013).

Youtube diciptakan untuk bagi masyarakat yang ingin melakukan pencarian informasi edukasi maupun hiburan dengan melalui audio, visual dan dapat ditonton secara langsung. Masyarakat juga dapat melakukan pengunduhan (meng-upload) video di youtube dan dapat membagikannya ke seluruh dunia. Kemudahan dalam mengakses tersebut, mengakibatkan berbagai macam konten dalam Youtube yang terus menerus selalu berkembang dimulai dari yang bersifat informasi edukatif hingga hiburan dan dengan munculnya berbagai macam konten tersebut, setiap individu ataupun masyarakat dapat dengan sangat mudah mengakses tontonan favoritnya dan masyarakat pun dituntut untuk lebih cerdas dan berhati-hati dalam menggunakan Platform YouTube tersebut.

Media informasi yang seiring dengan berjalannya waktu semakin mudah untuk dapat diakses dan menuntut kecerdasan dalam setiap penggunaannya. Kemudahan tersebut juga dimanfaatkan oleh perusahaan perusahaan agar dapat berkomunikasi lebih dekat dengan masyarakat. Komunikasi yang dilakukan melalui media tersebut, membuat perusahaan dapat selalu melakukan perkembangan guna untuk dapat memenuhi kebutuhan perusahaan itu sendiri. Para pengusaha akhirnya mulai berevolusi dan melihat internet yang dapat digunakan sebagai lahan bisnis yang menjanjikan. Tidak hanya sebagai lahan untuk berbisnis, dengan kelebihan yang dimiliki internet yaitu mudah diakses dan menjangkau khalayak luas, internet ini juga dimanfaatkan sebagai media periklanan dalam suatu bisnis.

Periklanan sendiri, merupakan sebuah bisnis yang menggunakan bahasa untuk membujuk orang melakukan sesuatu dan membeli produk. Dalam hal ini, bahasa digunakan untuk dua kepentingan sekaligus. Pertama, bahasa digunakan sebagai salah satu sarana untuk mendeskripsikan realitas barang (produk) yang ditawarkan. Kedua, bahasa digunakan untuk membentuk citra pada produk tersebut. Dengan begitu, periklanan adalah salah satu bentuk khusus komunikasi untuk memenuhi fungsi pemasaran. Periklanan disini tentu tidak hanya sekedar memberikan informasi kepada khalayak, melainkan juga harus mampu membujuk khalayak ramai agar berperilaku sesuai dengan strategi pemasaran perusahaan sehingga mencetak penjualan dan keuntungan (Jeffkins, 1996, p. 15).

Proses penyampaian pesan dalam iklan dapat dikemas sesuai media yang sesuai dengan target dan keinginan perusahaan itu sendiri. Dengan kata lain, berbagai media memiliki peranan dan karakter sendiri-sendiri dalam mengkomunikasikan sebuah pesan. Semakin kreatif media periklanan mengemas pesan yang akan disampaikan, maka semakin besar peluang pesan iklan itu sampai ke target. Konsep iklan sendiri bermacam macam, salah satunya iklan yang dikemas dengan menggunakan Platform Youtube yang dibuat dalam bentuk Konsep Web Series.

Konten youTube yang sedang naik daun pada jaman sekarang ini salah satunya adalah web series. Web series adalah salah satu tontonan internet yang terdapat di youTube. Konsep web series mirip dengan acara yang terdapat di televisi, namun durasi tayangnya relatif pendek, sekitar 5 hingga 15 menit. Web series sendiri pun sangat memiliki banyak keuntungan, yaitu dari tema beragam, waktu tonton yang singkat, hingga biaya cenderung murah (Yani, 2017).

Web series “Sore” merupakan web series yang dirilis pada bulan Februari 2017 di channel youTube Tropicana Slim sebagai upaya untuk memperkenalkan Tropicana Slim Stevia kepada masyarakat (Quirk, 2017).

Maka dari itu, dengan web series inilah Tropicana Slim mengkampanyekan dan atau memperkenalkan sesuatu mengenai gaya hidup sehat dengan cara atau ala Tropicana Slim yang diunggah (di-upload) ke media sosial yaitu dengan menggunakan platform YouTube. Sebuah web series yang bergenre romantis dan juga sekaligus digabungkan dengan suatu gaya hidup sehat terjadi berada di masyarakat sekitarnya.

Perusahaan Nutrifood Indonesia adalah suatu perusahaan yang melakukan hal tersebut ketika memasarkan salah satu produk susu dan makanannya, yaitu produk Tropicana Slim Stevia. Target dari pemasarannya adalah anak-anak muda yang sedang produktif, sehingga mereka membungkus iklan mereka dengan sesuatu yang sedang naik daun dan dapat diminati oleh anak muda produktif yaitu web series. Tropicana Slim sendiri membuat web series yang berjudul “SORE Istri dari Masa Depan” dengan sebanyak sembilan episode, yang mana satu episode sendiri berkisar 5 hingga 17 menit dan menceritakan tentang dimana terdapat seorang wanita dari masa depan yang datang di kehidupan seorang pria, dan berencana mengubah gaya hidup pria tersebut agar menjadi lebih sehat.

Pesan yang disampaikan dalam iklan web series tersebut juga disampaikan secara tidak langsung, tersirat (implicit), namun mengandung banyak makna penting mengenai hidup sehat. Pesan dikemas dengan alur cerita romantis, menarik, dan unik, sehingga dapat menciptakan emotional value antara brand dengan anak-anak muda produktif yang menjadi target audiensnya.

Maka dari itu, penulis ingin menulis jurnal pada web series yang berjudul “SORE Istri dari Masa Depan” brand ini tampak menyisipkan wujud gaya hidup sehat tersebut dengan suatu konsep yang berhubungan dengan relationship atau hubungan yang dekat dan intim diantara tokoh-tokoh di dalam film tersebut. Tokoh-tokoh yang terlibat dalam cerita ini pun memiliki keterikatan yang sangat kuat satu dengan yang lain, seperti persahabatan, kekeluargaan, hingga romansa. Secara garis besar web series ini ingin menginterpretasikan serta memberi pesan kepada penonton untuk agar selalu memiliki kehidupan yang sehat serta bebas dari penyakit yang dikarenakan terlalu banyak mengonsumsi gula. Dengan adanya begitu, makanan maupun minuman yang dikonsumsi oleh masyarakat saat ini dapat mengatasi penyakit yang disebabkan oleh gula atau biasa disebut “Diabetes” maupun gangguan kesehatan yang mengancam lainnya.

KERANGKA TEORITIS

Teori Semiotika Roland Barthes

Salah satu ahli yang mengkaji tentang semiotika adalah Roland Barthes. Semiotika atau dalam istilah Barthes, Semiologi, pada dasarnya hendak mempelajari bagaimana kemanusiaan (*humanity*) memaknai hal-hal (things). Bagi Barthes, memaknai berarti objek-objek tidak hanya membawa informasi sebagaimana objek-objek itu hendak berkomunikasi, tetapi juga mengkonstitusi sistem terstruktur dari tanda (Sobur, 2013, p. 13).

Semiotika Barthes menjelaskan signifikasi dua tahap yakni Denotasi dan Konotasi. Konsep ini merupakan penyempurnaan dari Semiologi Saussure yang berhenti pada penandaan dalam tataran denotatif. Berikut ini adalah konsep makna Denotasi dan Konotasi Barthes (Sobur, 2013, p. 69-70):

1. Makna Denotasi, merupakan sistem signifikasi tingkat pertama dan dimaknai secara harfiah sebagai makna yang sebenarnya.
2. Makna Konotasi, merupakan makna yang tidak sekedar tambahan dari tataran pertama, namun juga

mengandung kedua bagian tanda Denotatif yang melandasi keberadaanya.

Berikut ini adalah peta tanda yang dirumuskan oleh Barthes:

1. signifier (penanda)	2. signified (petanda)
3. denotative sign (tanda denotative)	
4. CONNOTATIVE SIGNIFIER (PENANDA KONOTATIF)	5. CONNOTATIVE SIGNIFIED (PETANDA KONOTATIF)
6. CONNOTATIVE SIGN (TANDA KONOTATIF)	

Gambar 1. Peta Tanda Roland Barthes

Dari peta Barthes diatas, terlihat bahwa tanda denotatif (3) terdiri atas penanda (1) dan petanda (2). Akan tetapi, pada saat yang bersamaan tanda Denotatif juga penanda konotatif (4). Dengan kata lain, hal tersebut merupakan unsur material hanya jika anda mengenal tanda “singa”, barulah Konotasi seperti harga diri, kegarangan, dan keberanian menjadi mungkin.

Konotasi dalam kerangka Barthes identik dengan operasi ideologi yang disebut sebagai “mitos” dan berfungsi untuk mengungkapkan dan memberikan pembenaran bagi nilai-nilai dominan yang berlaku dalam suatu periode tertentu. Dalam mitos juga terdapat pola tiga dimensi penanda, petanda, dan tanda, namun sebagai suatu sistem yang unik, mitos dibangun oleh suatu rantai pemaknaan yang telah ada sebelumnya atau dengan kata lain mitos juga adalah suatu sistem pemaknaan tataran kedua (Sobur, 2017, p. 71).

Gaya Hidup Sehat

Menurut Yulianti & Roji (2014, p. 199) “pola hidup sehat adalah gaya hidup yang memperhatikan segala aspek kondisi kesehatan”. Dimulai dari makanan dan perilaku sehari-hari baik itu dalam melakukan sebuah rutinitas olahraga tentu dapat menjaga kondisi kesehatan agar terhindar dari penyakit.

Definisi diatas dapat disimpulkan bahwa pola hidup sehat adalah gaya hidup yang berkaitan dengan niat usaha seseorang untuk menjaga kesehatan tubuhnya sendiri. Kesehatan tubuh dapat berjalan dengan baik apabila seseorang menerapkan gaya hidup sehat secara teratur dan maksimal. Pola atau gaya hidup sehat juga merupakan suatu kebiasaan melalui proses dari lingkungan sekitar. Menurut Muhajir (2016, p. 282) “usaha kesehatan pribadi adalah daya upaya dari seseorang untuk memelihara dan mempertinggi derajat kesehatannya sendiri”.

Usaha pola atau gaya hidup sehat tersebut meliputi:

- a) Menjaga Kebersihan

Beberapa bagian yang perlu diperhatikan dalam menjaga kebersihannya adalah kebersihan tubuh, kebersihan mulut, mencuci tangan, membersihkan rambut, dan kebersihan pakaian. Dengan menjaga kelima hal ini

tentunya dapat menghasilkan gaya hidup yang sehat.

b) Kebersihan Lingkungan

Hal yang perlu diperhatikan mengenai kebersihan lingkungan adalah sampah. Sampah merupakan salah satu penyebab ketidakseimbangannya lingkungan karena mengandung komposisi dari sisa-sisa makanan, plastic, dedaunan, dan masih banyak lagi.

c) Makanan Sehat

Makanan sehat merupakan makanan yang memenuhi standar kesehatan dan harus bisa memenuhi kebutuhan tubuh. Terdapat unsur-unsur zat gizi yang diperlukan oleh tubuh, yaitu: Zat energi atau tenaga contoh zat gizi seperti karbohidrat, lemak maupun protein yang merupakan sumber energi. Zat pembangun seperti protein dan mineral, serta zat pengatur seperti vitamin, protein dan mineral (Yulianti & Roji, 2014, p. 200).

d) Hidup Teratur

Beberapa hal yang perlu diperhatikan dalam pola hidup teratur adalah tidur dan rekreasi. Tidur adalah cara yang paling baik untuk mendapatkan istirahat. Bila seseorang kekurangan istirahat atau tidur, maka kesehatan tubuh dapat terganggu. Sedangkan kegiatan rekreasi juga bisa untuk mengembalikan energi yang hilang atau menyegarkan pikiran. Hubungannya dengan kesehatan adalah mendapatkan kesegaran secara jasmani maupun rohani.

e) Olahraga

Olahraga merupakan suatu jenis aktivitas fisik yang mempunyai banyak manfaat untuk kesehatan tubuh. Menurut Mochmad Sajoto (1988) mengatakan bahwa “kesegaran jasmani yaitu kemampuan seseorang menyelesaikan tugas sehari-hari tanpa mengalami kelelahan yang berarti dengan pengeluaran energi yang cukup besar, guna memenuhi gerakannya dan menikmati waktu luang serta untuk memenuhi keperluan darurat bila sewaktu-waktu diperlukan”.

METODE PENELITIAN

Metodologi penelitian yang digunakan peneliti adalah paradigma kritis yang sesuai dengan metodologi kualitatif dan metode riset peneliti yaitu analisis semiotika. Analisis semiotika yang merupakan riset dokumentasi atau data sekunder melalui web series “Sore” dengan jenis riset yang mendeskripsikan hasil penelitian. Paradigma kritis biasanya mengkritisi gejala atau fenomena sosial dimana peneliti melihat bahwa masalah yang terjadi memang sengaja dibuat (Denzin & Lincoln, 2009, p. 135-138).

Dalam penelitian kualitatif ini, unit analisis dalam penelitian ini akan berfokus pada adegan-adegan yang menunjukkan Gaya Hidup Sehat dalam Web Series “Sore”. Fokus dalam penelitian ini berfokus tanda-tanda (signifier, signified, connotation, dan denotation) yang menggambarkan aspek gaya hidup sehat yang akan diamati.

Metode pengumpulan data yang digunakan peneliti dengan cara mengumpulkan data berdasarkan dua jenis sumber, yaitu pengumpulan sumber primer dan sekunder. Data primer yang digunakan berupa video YouTube Tropicana Slim Web Series “Sore” karya Yandy Laurens yang diproduksi pada tahun 2017. Sedangkan untuk data sekunder diperoleh melalui data dokumentasi dan studi pustaka.

Metode analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis semiotika yang dikaji oleh Roland Barthes dengan pemaknaan tiga tahap yaitu; (1) Denotasi, pemahaman nyata yang terdapat dalam gambar, (2)

Konotasi, makna yang ingin diungkapkan dibalik gambar atau teks, (3) Mitos, kebiasaan yang dibuat dan ditanamkan oleh masyarakat serta mulai dijadikan sebagai keyakinan (Vera, 2014).

Pengecekan keabsahan data yang digunakan dalam penelitian ini menggunakan teknik triangulasi yang diharapkan dapat membuat data yang lebih akurat. Menurut Denzin (2009, p. 300-301), triangulasi adalah penggunaan beberapa metode-metode yang dibutuhkan dalam sebuah studi dengan satu fenomena yang sama. Dalam bukunya Denzin menjelaskan terdapat empat bentuk triangulasi yaitu; triangulasi sumber atau data, triangulasi peneliti, triangulasi teori, dan triangulasi metodologi.

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil Penelitian

Episode 1: Kedatangan

Adegan 1



Gambar 2. Adegan 1

Dalam adegan ini menunjukkan Ekspresi Jonathan yang tampak terlihat kelelahan dan suntuk namun dengan begitu Jonathan tetap terus melanjutkan pekerjaannya sambil merokok hingga larut malam (Denotative). Jonathan yang tidak mempedulikan rasa lelah dan suntuknya itu, namun tetap memilih untuk melanjutkan pekerjaannya hingga larut malam sambil merokok untuk menghilangkan rasa suntuknya itu (Konotatif). Menyelesaikan suatu pekerjaan dirasa lebih penting dan utama dibandingkan memperhatikan kesehatan diri sendiri (Mitos).

Makna Representasi Gaya Hidup Sehat dalam Web Series “Sore” yang terkandung dalam scene ini yaitu pada zaman sekarang, semakin berkurangnya akan kesadaran manusia dalam memperhatikan kesehatan tubuh. Hal-hal seperti inilah harus mulai diubah dengan cara memperhatikan dari hal-hal kecil contohnya seperti mengatur pola makan sehat, menjaga pola tidur, rutin berolahraga dan menghindari hal-hal yang dapat berdampak buruk bagi kesehatan tubuh seperti mengkonsumsi rokok dan minuman beralkohol.

Adegan 2



Gambar 3. Adegan 2

Dalam adegan ini menunjukkan Jonathan yang sedang meringankan beban pikirannya tersebut dengan meminum-minuman beralkohol (Denotative). Jonathan menganggap bahwa dengan mengkonsumsi minuman beralkohol, segala beban pikirannya akan jauh menjadi lebih baik dan ringan. (Konotatif). Banyak orang yang menganggap bahwa dengan meminum-minuman beralkohol maka beban pikiran mereka dapat menjadi lebih ringan disaat mereka merasa sedang mendapatkan suatu masalah ataupun stress, tanpa memikirkan dampak buruk yang akan didapat bagi kesehatan tubuhnya (Mitos).

Makna Representasi Gaya Hidup Sehat dalam Web Series “Sore” yang terkandung dalam scene ini adalah menganggap bahwa dengan mengkonsumsi minuman beralkohol merupakan suatu solusi untuk menghilangkan stress maupun beban pikiran tanpa memikirkan dampak buruk bagi kesehatan tubuh.

Adegan 3



Gambar 4. Adegan 3

Dalam adegan ini terlihat bahwa Sore membuang semua rokok dan minuman beralkohol milik Jonathan (Denotatif). Pandangan Sore terhadap rokok dan minuman alkohol merupakan suatu hal yang dapat merusak kesehatan tubuh, sehingga Sore membuang semua rokok dan minuman beralkohol milik Jonathan (Konotatif). Usaha yang dilakukan oleh Sore dengan mengubah gaya hidup Jonathan untuk berhenti dari hal-hal buruk yang dapat merusak kesehatan tubuh (Mitos).

Makna Representasi Gaya Hidup Sehat dalam Web Series “Sore” yang terkandung dalam scene ini yaitu ketika terlihat suatu hal yang memiliki dampak buruk bagi kesehatan itu harus cepat disadari, dihindari dan diubah. Terlebih jika hal tersebut dapat membuat seseorang menjadi ketergantungan seperti mengkonsumsi rokok dan minuman beralkohol. Karena selain berdampak buruk bagi kesehatan tubuh, hal tersebut juga dapat berdampak buruk bagi keseharian gaya hidup.

Episode 2: Perkenalan

Adegan 4



Gambar 5. Adegan 4

Dalam adegan ini terlihat bahwa Sore yang memesan makanan untuk Jonathan dan tidak membiarkan Jonathan memesan menu makanannya sendiri (Denotatif). Sore memesankan makanan yang jauh lebih sehat dari menu makanan yang biasa Jonathan makan (Konotatif). Usaha Sore dalam mengubah pola makan dirinya dan Jonathan untuk menjadi lebih sehat dari sebelumnya (Mitos).

Makna Representasi Gaya Hidup Sehat dalam Web Series “Sore” yang terkandung dalam scene ini yaitu dengan memperhatikan pola makan baik dan sehat merupakan hal penting yang dapat dilakukan dalam menjaga kesehatan tubuh.

Episode 3: Pembuktian

Adegan 5



Gambar 6. Adegan 5

Dalam adegan ini terlihat bahwa Sore membujuk Jonathan untuk melanjutkan pekerjaannya di esok hari untuk menghindari kebiasaan Jonathan yang menyukai bekerja di malam hari (Denotatif). Jonathan yang merasa sudah terbiasa dan lebih nyaman untuk bekerja pada waktu malam hari membuat Sore semakin terus- menerus membujuk Jonathan untuk melanjutkan pekerjaannya di esok hari (Konotatif). Usaha Sore mengatur jam kerja dan tidur Jonathan guna agar Jonathan dapat memanfaatkan waktunya sebaik mungkin pada saat pagi hari dan juga memiliki waktu untuk beristirahat dimalam hari (Mitos).

Makna Representasi Gaya Hidup Sehat dalam Web Series “Sore” yang terkandung dalam scene ini adalah dengan melakukan aktivitas pada waktu yang seharusnya, dengan begitu seseorang telah melakukan salah satu cara menjaga kesehatan tubuh dengan baik dan teratur.

Episode 4: Bimbang

Adegan 6



Gambar 7. Adegan 6

Dalam adegan ini terlihat bahwa Sore mengajak Jonathan untuk berolahraga lari pagi bersama-sama sedangkan Jonathan kurang bersemangat untuk melakukan hal tersebut, sampai akhirnya Sore menarik tangan Jonathan dan memberikan semangat agar Jonathan tetap melanjutkan lari paginya (Denotatif). Jonathan terlihat kurang bersemangat dan enggan untuk melakukan olahraga lari pagi yang dikarenakan Jonathan jarang berolahraga (Konotatif). Salah satu usaha Sore untuk mengubah gaya hidup Jonathan agar lebih sehat yaitu dengan berolahraga lari pagi (Mitos).

Makna Representasi Gaya Hidup Sehat dalam Web Series “Sore” yang terkandung dalam scene ini yaitu suatu keharusan seseorang untuk berolahraga. Karena olahraga merupakan suatu bentuk aktivitas fisik yang dapat membuat seseorang menjadi lebih bugar dan sehat. Dengan melakukan olahraga, seseorang telah berkomitmen untuk merubah gaya hidup menjadi lebih sehat.

Adegan 7



Gambar 8. Adegan 7

Dalam adegan ini menunjukkan bahwa rutinitas memulai hidup sehat dengan berolahraga lari pagi selama minimal 20 menit setiap harinya (Denotatif). Sore mengharuskan untuk berolahraga lari pagi setiap hari untuk memulai gaya hidup yang lebih sehat sampai Sore kembali ke masa depannya (Konotatif). Upaya membiasakan diri untuk berolahraga dan memulai gaya hidup yang lebih sehat (Mitos).

Makna Representasi Gaya Hidup Sehat dalam Web Series “Sore” yang terkandung dalam scene ini adalah dengan belajar untuk membiasakan diri berolahraga yang akan memberikan dampak baik bagi kesehatan tubuh. Tidak hanya berdampak baik bagi tubuh saja namun berdampak juga dalam aktivitas keseharian.

Adegan 8



Gambar 9. Adegan 8

Dalam adegan ini menunjukkan bahwa Jonathan yang bosan dengan makanannya sampai memprotesnya kepada Sore yang selalu memesan makanan yang sama tersebut (Denotatif). Jonathan yang hanya diperbolehkan mengkonsumsi sayur-sayuran dan tidak diperbolehkan mengkonsumsi makanan lain selain itu (Konotatif). Membiasakan mengkonsumsi sayur-sayuran dapat memperbaiki gizi serta memiliki banyak manfaat bagi tubuh (Mitos). Makna Representasi Gaya Hidup Sehat dalam Web Series “Sore” yang terkandung dalam scene ini adalah tubuh akan mendapatkan lebih banyak kandungan gizi yang sehat salah satunya dengan mengkonsumsi sayur-sayuran. Karena selain memiliki kandungan gizi, sayuran pun memiliki banyak manfaat untuk kesehatan tubuh.

Episode 6: Alasan

Adegan 9



Gambar 10. Adegan 9

Adegan ini menunjukkan sikap keras kepala Jonathan membuat Sore membicarakan hal yang sebenarnya bahwa di masa depan, Jonathan akan terlebih dulu meninggal (Denotatif). Jonathan dengan sikap yang tidak peduli dan tidak pernah mendengarkan nasihat seseorang yang peduli akan kesehatannya (Konotatif). Jonathan yang meninggal karena tidak peduli dan tidak memikirkan kesehatan tubuhnya sendiri, bahkan selama ini Jonathan sendiri tidak memiliki gaya hidup yang sehat (Mitos).

Makna Representasi Gaya Hidup Sehat dalam Web Series “Sore” yang terkandung dalam scene ini adalah dengan memulai gaya hidup yang sehat dan selalu memikirkan kesehatan tubuh diri sendiri, karena hal tersebut tidak hanya bermanfaat untuk diri sendiri melainkan juga untuk orang-orang sekitar.

KESIMPULAN

Dengan menggunakan analisis semiotika Roland Barthes yaitu denotasi, konotasi, dan mitos dalam Web Series “Sore” ini mengandung makna tanda atau simbol yang merepresentasikan gaya hidup sehat terkandung dalam penanda dan petanda di setiap scene. Tanda atau simbol tersebut direpresentasikan melalui menjaga pola makan, mengatur pola tidur, rutin berolahraga dan menghindari hal-hal yang berdampak buruk bagi kesehatan tubuh. Selain itu, makna tanda atau simbol yang ditunjukkan dalam web series ini terdapat dalam makna konotasi dan denotasi di setiap scene yaitu mengenai pembelajaran akan pentingnya menjaga kesehatan tubuh baik untuk diri sendiri maupun orang-orang sekitar dengan mengubah gaya atau pola hidup menjadi lebih sehat. Hal tersebut akan mudah untuk dilakukan jika seseorang dapat teratur dan berkomitmen dalam melakukan beberapa perilaku seperti rutin berolahraga yang dapat membuat tubuh menjadi sehat dan bugar, lalu mengatur jam kerja dan istirahat dengan baik dan benar terlebih diimbangi juga dengan memakan- makanan yang bergizi dan kaya akan serat serta menghindari hal-hal yang dikira dapat berdampak buruk untuk kesehatan tubuh diri sendiri dan lingkungan sekitar terlebih khususnya jika hal tersebut dapat membuat seseorang menjadi ketergantungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Daryanto. (2014). *Teori Komunikasi*. Malang: Penerbit Gunung Samudera
- Denzin, N., & Lincoln, Y (2009). *The Sage handbook of Qualitative Research*. Yogyakarta: Pustaka Belajar.
- Jefkins, F. (1996). *Periklanan*. Jakarta: Erlangga
- Littlejohn, S. W., & Foss, K. A. (2011). *Teori Komunikasi edisi 10 (Theories of Human Communication, 10th)*. Salemba Humanika.
- Muhajir. (2016). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- M. Sajoto (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik Dalam Olahraga*. Depdikbud direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi Proyek Pengembangan LPTK, Jakarta.
- Nurudin. (2009). *Pengantar Komunikasi Massa*. Jakarta: Raja Grafindo Persada
- Quirk, M. (2017). *Pemanis Alami dari Daun Stevia Diklaim Lebih Sehat* Retrieved from <https://www.suara.com/lifestyle/2017/02/14/161243/pemanis-alamidari-daun-stevia-lebih-sehat>.
- Sobur, A. (2013). *Filsafat Komunikasi*. Bandung: PT. Remaja Rosdakarya.
- Sobur, A. (2017). *Semiotika Komunikasi*. Bandung, Indonesia: PT. Remaja Rosdakarya.

- Vera, N. (2014). *Semiotika dalam Riset Komunikasi*. Bogor: Ghalia Indonesia Karya.
- Wahyuni, Riris Ayu (2019) Pengaruh Terpaan Web Series Berjudul Sore - Istri Dari Masa Depan Terhadap Kesadaran Pencegahan Diabetes Melitus Pada Usia Muda (Studi Pada Mahasiswa Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Malang Angkatan 2015). Undergraduate (S1) thesis, University of Muhammadiyah Malang.
- Widika, T. (2013). Sejarah Berdirinya Youtube _ Sejarah Dunia. Retrieved from <https://canacantya.wordpress.com/sejarah/sejarah-berdirinya-Youtube>
- Yulianti, E. & Roji. (2014). *Pendidikan Jasmani Olahraga dan Kesehatan*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.