SKRIPS

TRANSFORMASI PERILAKU MASYARAKAT DALAM MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT PADA *CAR FREE DAY* DI KOTA PONTIANAK

PROGRAM STUDI : PEMBANGUNAN SOSIAL

DISUSUN OLEH :

GUSTINI
E1021221031

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS TANJUNGPURA
PONTIANAK
2026

LEMBAR PERSETUJUAN

TRANSFORMASI PERILAKU MASYARAKAT DALAM MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT PADA *CAR FREE DAY* DI KOTA PONTIANAK

Tanggung Jawab Yuridis Pada

Gustini
NIM E1021221031

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing Utama

Dra. Chaimar, M.Si
NIP. 196207141987032001

Tanggal 5/5-2026

Dosen Pembimbing Pendamping

Dr. Syarmiati, M.Si
NIP. 19661122199603200

Tanggal 21/4-2026

HALAMAN PENGESAHAN

TRANSFORMASI PERILAKU MASYARAKAT DALAM MENERAPKAN POLA HIDUP SEHAT PADA *CAR FREE DAY* DI KOTA PONTIANAK

Oleh:
Gustini
NIM.E1021221031

Dipertahankan di : Pontianak
Pada Hari/Tanggal : Selasa /26 Mei 2026
Waktu : 08.00 Wib
Tempat : Ruang Sidang 4 FISIP Universitas Tanjungpura

Tim Penguji

Ketua

Dra. Chainar, M.Si
NIP. 196207141987032001

Sekretaris

Dra. Syarmiati. M.Si
NIP.196611221996032001

Penguji Utama

Dr. Agus Sikwan, SH, M.Hum
NIP.196108081987031006

Penguji Pendamping

Nurwijayanto, SH, M.Si
NIP. 198704302019032011

Disahkan Oleh
Dekan FISIP UNTAN

Dr. Herlan, S.Sos., M.Si
NIP. 197205212006041001

ABSTRAK

Gustini (E.1021221031) : Penelitian ini mengkaji *transformasi* perilaku masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat pada *Car Free Day* Di Kota Pontianak. **Skripsi Program Studi Pembangunan Sosial Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tanjungpura**.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis dampak dari kegiatan *Car Free Day* dalam menerapkan pola hidup sehat pada masyarakat Kota Pontianak. Penelitian ini menggunakan penedekatan kualitatif deskriptif, data dikumpulkan melalui observasi partisipatif, wawancara mendalam serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukan bahwa kegiatan *Car Free Day* tidak hanya berfungsi sebagai sarana untuk mengubah perilaku masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat melainkan banyak aktivitas sosial lainnya yang dapat dilakukan. Kegiatan *Car Free Day* menciptakan ruang lingkup untuk masyarakat melakukan berbagai hal terutama berolahraga dan berinteraksi dalam menerapkan norma sosial. Faktor yang memperngaruhi perubahan perilaku masyarakat dapat di meliputi faktor internal dan eksternal yang mana perubahan tersebut hampir dapat dirasakan oleh semua kalangan masyarakat. Berdasarkan temuan tersebut, disarankan untuk dapat meningkatkan fasilitas, kesadaran diri serta partisipasi dari berbagai pihak.

Kata Kunci : perubahan perilaku, CFD, masyarakat, pola hidup sehat

ABSTRACT

Gustini (E.1021221031): *This study examines the transformation of community behavior in adopting a healthy lifestyle during Car Free Day in Pontianak City.* ***Thesis from the Social Development Program, Faculty of Social and Political Sciences, Universitas Tanjungpura****.*

This study aims to analyze the impact of Car Free Day activities on the adoption of healthy lifestyles among the residents of Pontianak City. The study employs a descriptive qualitative approach, with data collected through participant observation, in-depth interviews, and documentation. The results indicate that Car Free Day activities not only serve to change community behavior regarding healthy lifestyles but also facilitate other social activities. Car Free Day activities create opportunities for the community to engage in various activities, particularly exercise and social interaction, within social norms. Factors influencing changes in community behavior include both internal and external factors, and all segments of society nearly feel these changes. Based on these findings, it is recommended to improve facilities, raise self-awareness, and encourage participation from various stakeholders.

Keywords: Behavioral change, CFD, Community, healthy lifestyle

RINGKASAN SKRIPSI

Skripsi ini berjudul "Transformasi Perilaku Masyarakat Dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat Pada Car Free Day Di Kota Pontianak."

Pada zaman yang sudah berkembang ini banyak orang kurang bergerak karena kemajuan teknologi, sehingga berisiko mengalami penyakit seperti obesitas dan penyakit jantung.. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh perubahan gaya hidup masyarakat di era modern yang cenderung kurang aktif bergerak akibat kemajuan teknologi, sehingga meningkatkan risiko berbagai penyakit. Untuk mengatasi hal tersebut, pemerintah menghadirkan program CFD sebagai ruang publik yang mendorong masyarakat untuk lebih aktif berolahraga sekaligus menjaga lingkungan. Di Kota Pontianak, kegiatan CFD mendapat antusias yang tinggi dari berbagai kalangan, sehingga menarik untuk diteliti terkait perubahan perilaku masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat. Tak hanya sebagai ruang publik yang dapat di fungsikan untuk berolahraga CFD juga menjadi ruang untuk melakukan interaksi sosial yang mana berbagai kegiatan didalamnya seperti rekreasi, berbelanja dan bersilaturahmi.

Berdasarkan latar belakang di atas rumusan masalah penelitian ini adalah "Mengapa adanya perbedaan tujuan dan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan *Car Free Day*?". Penelitian ini berfokus pada perbedaan tujuan dan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan CFD, serta bagaimana perubahan perilaku tersebut terbentuk. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan menganalisis transformasi perilaku masyarakat

dalam menerapkan pola hidup sehat melalui kegiatan CFD. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan teknik pengumpulan data berupa observasi, wawancara, dan dokumentasi. Subjek penelitian adalah masyarakat yang rutin mengikuti CFD di Kota Pontianak dengan berbagai aktivitas seperti bersepeda, jogging, dan jalan santai.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa terjadi perubahan perilaku masyarakat dari yang sebelumnya kurang aktif menjadi lebih aktif dalam berolahraga. Kegiatan CFD tidak hanya dimanfaatkan sebagai sarana olahraga, tetapi juga sebagai ruang untuk rekreasi, interaksi sosial, dan aktivitas ekonomi. Selain itu, kesadaran masyarakat terhadap pentingnya hidup sehat juga mengalami peningkatan. Namun, tidak semua masyarakat mampu konsisten menerapkan pola hidup sehat di luar kegiatan CFD, karena masih dipengaruhi oleh motivasi dan kebiasaan masing-masing individu.

Saran penelitian sebaiknya memaksimalkan sarana dan prasarana yang tersedia sehingga CFD dapat berperan penting dalam pembangunan kualitas hidup masyarakat mulai dari lingkungan ekonomi serta sosial.

Terbatasnya pengetahuan dan ketelitian peneliti dalam mengelola alur pertanyaan serta menggali jawaban secara lebih mendalam selama proses wawancara dengan para informan masyarakat sehingga menyebabkan beberapa informasi yang berkaitan dengan pola perilaku masyarakat, pelaksanaan CFD serta dinamika sosial tidak tergali secara maksimal. Hal ini membuat beberapa temuan lapangan belum dapat terungkap secara lebih detail sebagaimana yang diharapkan.

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Gustini

Nim : E1021221031

Program Studi : PEMBANGUNAN SOSIAL

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi ini merupakan karya mahasiswa yang bertanda tangan dibawah ini dan sepanjang pengetahuan mahasiswa dalam skripsi ini tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang tertulis dalam naskah ini dan disebut dengan daftar Pustaka.

Pontianak, 20 April 2026

Yang membuat pernyataan:

Gustini

E1021221031

MOTO

"*I will never say never, I will fight, I will fight 'till forever to make it right, whenever you knock me down I will not stay on the ground*"

"Aku tidak akan menyerah, aku akan berjuang, aku akan berjuang selamanya, setiap kali kau menjatuhkan ku, aku tidak akan tetap di bawah"

(Justin Bieber)

"Sebagian orang jatuh cinta lalu memiliki, sebagian lagi jatuh cinta lalu merelakan"

(Location Unknown, HONNE)

PERSEMBAHAN

Segala puji syukur penulis panjatkan kepada Allah SWT, karena atas berkat dan Rahmat-Nya penulis dapat menyelesaikan skripsi ini dengan baik dan tepat waktu, sebagai ucapan terimakasih dan rasa hormat dengan tulus, skripsi ini di persembahkan untuk

1. Allah SWT atas berkat dan Rahmat-Nya saya dapat menyelesaikan pembuatan skirpsi ini dengan baik serta telah memberikan ilmu yang bermanfaat dan Kesehatan jiwa dan raga hingga saat ini
2. Kedua orangtua saya tercinta (bapak Hadran dan Almh ibu Safpin) karya ini penulis persembahkan dengan penuh rasa hormat dan kasih sayang kepada kedua orang tua tercinta. Terimakasih atas doa yang tidak pernah terputus, pengorbanan yang tulus serta dukungan moral dan material yang senantiasa mengiringi setiap langakah penulis dalam menempuh Pendidikan. Kesabaran, keikhlasan dan keteguhan yang diberikan menjadi sumber kekuatan utama utama dalam menghadapi setiap proses dan tantangan. Semoga karya ini menjadi salah satu bentuk bukti dan kebanggaan bagi orang tua serta membawa manfaat dan keberkahan di masa yang akan dating.
3. Saudara kandung saya Aan Handrian, Rasti dan Ulfa Difani serta tak lupa saya ucapkan terimakasih kepada keluarga besar saya terutama nenek dan kakek, tante dan om serta sepupu-sepupu saya yang telah memberikan banyak dukungan finansial, motivasi serta mendoakan saya tampa henti untuk selalu berjuang denga napa yang telah saya lakukan sampai detik ini.

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan atas kehadiran Allah SWT yang telah memberikan Rahmat dan karunianya sehingga penulis dapat menyelesaikan outline dan menyusun laporan akhir yang berjudul **"Transformasi Perilaku Masyarakat Dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat Pada *Car Free Day*"** ini dengan baik.

Tujuan penulisan skripsi ini dibuat sebagai salah satu kewajiban yang harus dipenuhi untuk memperoleh Program Strata Satu (S1) Sarjana Sosial pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tanjungpura, Pontianak.

Selama proses penyusunan skripsi berlangsung, banyak pihak yang telah mengarahkan penulis dalam menyelesaikan penulisan skripsi. Penulis menyadari tanpa bimbingan dari Dra Chainar, M.Si selaku Dosen Pembimbing Utama dan Dra Syarmiati, M.Si selaku Dosen Pembimbing Pendamping yang telah bersedia memberikan arahan, bimbingan dan saran dalam menyelesaikan skripsi ini. pada kesempatan ini juga penulis hendak menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Dr. Herlan, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tanjungpura Pontianak.
2. Dr. Agus Sikwan, SH, M.Hum selaku Penguji Utama
3. Nurwijayanto, SH, M.Si Selaku Penguji Pendamping Sekaligus Koordinator Program Studi Pembangunan Sosial

4. Dra. Syarifah Ema Rahmania, B.A., M.Ed. Selaku Ketua Jurusan Sosiologi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tanjungpura
5. Dra Chainar, M.Si Dosen Pembimbing Akademik (PA) selama penulis menjalani proses perkuliahan di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tanjungpura Pontianak
6. Civitas akademika Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tanjungpura dan rekan- rekan mahasiswa yang membantu penulis dalam penyusunan skripsi ini

Serta semua pihak yang terlalu banyak untuk disebutkan satu per satu sehingga terwujudnya penulisan skripsi ini. Penulis menyadari bahwa penulisan skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Penulis telah berusaha semaksimal mungkin dalam penulisan skripsi ini, namun tidak menutup kemungkinan bahwa akan terdapat kesalaha dari komposisi, penyampaian, maupun penyusunan kata. Oleh sebab itu, saran dan kritik yang membangun sangat diharapkan oleh penulis.

Pontianak, 1 September 2025

Penulis

Gustini
E1021221031

DAFTAR ISI

Halaman

LEMBAR PERSETUJUAN ..... **i**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **ii**
ABSTRAK ..... **iii**
ABSTRACT ..... **iv**
RINGKASAN SKRIPSI ..... **v**
PERNYATAAN KEASLIAN ..... **vii**
MOTO ..... **viii**
PERSEMBAHAN ..... **ix**
KATA PENGANTAR ..... **x**
DAFTAR ISI ..... **xii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 latar belakang penelitian 1
1.2 Identifikasi Masalah 7
1.3 Fokus Penelitian 8
1.4 Rumusan Masalah 8
1.5 Tujuan Penelitian 8
1.6 Manfaat Penelitian 9
1.6.1 Manfaat Teoritis 9
1.6.2 Manfaat praktis 9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **11**
2.1 Kajian Konsep 11
2.1.1 Transformasi perilaku 11
2.1.2 Pola Hidup Sehat 13
2.1.3 Fenomena Car Free Day 17
2.2 Kajian Teori 19
2.2.1 Teori Perubahan Sosial 19
2.3 Hasil Penelitian Terdahulu 24
2.4 Alur Pikir Penelitian 26
BAB III METODE PENELITIAN **28**
3.1 jenis penelitian 28
3.2 Lokasi dan waktu penelitian 29

3.3 Subjek Dan Objek Penelitian 30
3.4 Instrumen Penelitian 32
3.5 Teknik Pengumpulan Data 32
3.6 Analisis Data 33
BAB IV GAMBARAN UMUM LOKASI PENELITIAN 35
4.1 Gambaran Umum Kota Pontianak 35
4.1.1 Keadaan Geografis 36
4.1.2 Keadaan Demografis 39
4.1.3 Jumlah Penduduk Berdasarkan Umur dan Jenis Kelamin 43
4.1.4 Penduduk Bedasarkan Pendidikan 45
4.1.5 Jumlah Penduduk Berdasarkan Agama 46
4.2 Sejarah *Car Free Day* di Dunia 46
4.3 Sejarah Car Free Day di Indonesia 47
4.4 Tujuan Utama *Car Fre Day* 49
4.5 Kendala Pada Saat *Car Free Day* 49
4.6 Profil Informan 49
BAB V HASIL DAN PEMBAHASAN 52
5.1 Modifikasi atau Pergeseran Sosial dalam Perilaku Masyarakat 52
5.1.1 Kondisi Sebelum Adanya *Car Free Day* (CFD) 52
5.1.2 Perubahan dari tradisional ke modern 58
5.2 Perubahan Nilai dan Norma Masyarakat 65
5.2.1 Perubahan Sistem Nilai Dalam Masyarakat 65
5.3 Pola Perilaku Masyarakat Dalam Menerapkan Pola Hidup Sehat 72
5.3.1 Aktivitas Fisik Rutin 72
5.3.2 konsumsi makanan bergizi 76
5.3.3 Aktivitas Yang Bisa Dilakukan Di Car Free Day 79
5.4 Faktor-faktor yang mendorong terjadinya transformasi perilaku. 84
5.4.1 Faktor Internal 84
5.4.2 faktor eksternal 86
5.5 Analisis Teori 88
BAB VI PENUTUP 91
6.1 KESIMPULAN 91
6.2 SARAN 92

DAFTAR PUSTAKA..... 94

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Alur Pikir Penelitian Tahun 2026 27

Tabel 2.1 Waktu Penelitian 30

Tabel 3.2 Jumlah Penduduk Berdasarkan Umur Dan Jenis Kelamin..... 44

Tabel 4.4 Jumlah Penduduk Berdasarkan Agama di Kota Pontianak 46

DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Peta Kota Pontianak 35

BAB I
PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Penelitian

Perkembangan zaman saat ini yang sudah dapat memudahkan aktivitas manusia dengan kemunculan alat canggih seperti robot pembersih ruangan dan *lift* atau tangga manual yang dapat menyebabkan manusia kurang bergerak. Hal lain juga dapat menimbulkan perubahan gaya hidup yang cenderung tidak berkembang seperti masyarakat yang kurang melakukan aktivitas fisik sehingga berisiko mengalami penyakit *Hypokinetic* seperti obesitas, hipertensi, dan penyakit jantung. Penyakit-penyakit tersebut termasuk pada penyakit yang tidak menular. Menurut Siti Tarmazi Nadia selaku Sekretaris Direktorat Jenderal Kesehatan masyarakat (Kemenkes) yang mengatakan kegiatan seperti aktivitas fisik, konsumsi gizi seimbang, tidak merokok, kebersihan individu dan rutin melakukan imunisasi menjadi hal terpenting yang dapat dilakukan dalam mencegah penyakit tidak menular (portal informasi indonesia, 2022) . Kondisi ini menunjukkan pentingnya menyadarkan masyarakat dalam penerapan pola hidup sehat melalui kegiatan yang dapat mendorong mereka lebih aktif bergerak.

Permasalahan yang berkaitan dengan masalah Kesehatan masyarakat menjadi permasalahan serius bagi pemerintah. Salah satu solusi yang banyak mendapat perhatian masyarakat ialah peluncuran program *Car Free Day* (CFD). Belanda dan belgia merupakan negara pertama yang melaksanakan program CFD yang mana pada saat itu sedang terjadinya krisis energi pada 25 november 1956 hingga 20 januari 1957(Dheo Andika Ali et al., 2024). Di indonesia sendiri *program Car*

*Free Da*y (CFD) pertama kali dilaksanakan di Jakarta pada bulan April tahun 2008 hingga sekarang program ini sudah banyak dilaksanakan oleh berbagai kota di Indonesia termasuk kota Pontianak.

Pemerintah meluncurkan program CFD dengan harapan dapat meningkatkan Kesehatan masyarakat dan menjaga lingkungan melalui program *Car Free Day* CFD atau bisa disebut dengan hari bebas kendaraan bermotor (HBKB). Program ini mengikutsertakan publik yang dimana masyarakat hanya boleh melakukan jalan kaki atau bersepeda untuk waktu yang telah ditentukan. Kegiatan ini bisa dijadikan opsi untuk masyarakat yang ingin berolahraga sekaligus berjalan santai menikmati suasana pagi. Melalui program CFD pemerintah melibatkan peran masyarakat dalam menjaga lingkungan kota agar bebas dari polusi dan dapat menciptakan lingkungan yang bersih dan sehat.

Antusiasnya partisipasi masyarakat Pontianak terhadap program ini memberikan respon positif sehingga semua kalangan masyarakat mengikuti kegiatan yang dilaksanakan pada hari minggu pada pukul 06.00-09.00 yang berlokasi di jl Ahmad Yani Mega Mall Pontianak. Sebelumnya, istilah *Car Free Day* di kota Pontianak hanya sebagai jogging biasa perbedaananya dengan *Car Free Day* sekarang ialah dengan penutupan ruas jalan sebelah kiri yang di khususkan untuk aktivitas masyarakat dan ruas sebelahnya dikhususkan untuk pengendara. Aktivitas masyarakat yang dimaksud bisa meliputi pejalan kaki, bersepeda, berjualan, dan beberapa komunitas dengan pertunjukan nya seperti pertunjukan ular, komunitas senam dan lain sebagainya. Informasi menurut Badan Pusat Statistik (BPS) penduduk kota Pontianak secara menyeluruh pada tahun

2024 tehitung sebanyak 675,468 dan peserta yang tercatat pada Pontianak Post yang mengikuti kegiatan CFD ialah sebanyak 30.000 peserta yang mana terdiri dari masyarakat lokal, mahasiswa dan para pekerja yang merantau (Mirza Ahmad Muin, 2025).

Kelompok masyarakat yang mengikuti kegiatan *Car free Day* ini sangat beragam mulai dari anak-anak hingga lansia dan memiliki motivasi yang beragam. Anak-anak pada umur 15 tahun kebawah atau anak sekolah kebanyak mengikuti kegiatan CFD hanya sekedar untuk rekreasi, sedangkan pada usia 15-30 kebanyakan memiliki motifasi untuk Kesehatan fisik dan umur 30-50 tahun kebanyakan untuk bersilahaturahmi dan mendampingi keluarga. Partisipasi masyarakat dalam *Car Free Day* sangat beragam tidak hanya dari segi jumlah tetapi juga dari segi usia. Misalnya, dalam sebuah studi di kawasan residensi Pekalongan, responden CFD yang disurvei berumur 12–32 tahun dengan mayoritas menunjukkan tingkat minat tinggi dan motivasi sangat tinggi terhadap aktivitas fisik dan rekreasi selama CFD (Maulana et al., 2020).

Namun demikian, CFD juga mengakomodasi kelompok usia lain orang dewasa maupun keluarga dengan anak-anak, bahkan sampai lansia. Di acara CFD di Klaten misalnya, diwartakan bahwa senam bersama diikuti oleh masyarakat dari “berbagai kalangan usia, mulai dari anak-anak hingga lansia. Keberagaman ini dalam rentang usia dan tingkat partisipasi menjadi titik fokus dalam penelitian saya: bagaimana pola demografis (usia, kuantitas peserta) mempengaruhi cara masyarakat menggunakan CFD apakah sebagai sarana olahraga, interaksi sosial, rekreasi, atau sekadar mengisi waktu luang. Dengan

demikian, analisis terhadap tiap kelompok usia remaja, dewasa muda, dewasa, keluarga, hingga lansia menyediakan kerangka empiris yang penting untuk memahami peran CFD dalam mempromosikan gaya hidup sehat, ruang publik yang inklusif, dan interaksi sosial di lingkungan perkotaan

Kegiatan CFD bukan lagi sekadar bebas dari kendaraan bermotor, tapi juga membawa perubahan pada kebiasaan masyarakat. Banyak orang yang tadinya jarang olahraga, sekarang mulai memanfaatkan CFD untuk jogging, bersepeda, atau sekadar jalan santai bersama keluarga. Selain itu, CFD juga membuat masyarakat lebih peduli pada lingkungan karena terbiasa menikmati suasana bebas polusi dan udara yang lebih segar. Dari sini terlihat bahwa CFD ikut mengubah cara pandang masyarakat terhadap pentingnya hidup sehat dan menjaga lingkungan. Pelaksanaan *Car Free Day* ini juga memberikan fenomena perubahan perilaku pada masyarakat khususnya anak muda yang pada dasarnya punya gaya hidup yang mudah menyesuaikan diri, tapi sering kali pola hidup mereka lebih condong ke arah yang kurang sehat, misalnya tidur larut malam, bangun siang, dan lebih banyak menghabiskan waktu diluar rumah atau nongkrong di tempat-tempat yang kurang produktif. Namun, belakangan ini mulai terlihat adanya perubahan perilaku yang cukup signifikan. Salah satu contohnya adalah kebiasaan bangun pagi untuk ikut *Car Free Day*.

Hurlock (2003:261) menjelaskan bahwa perilaku merupakan wujud dari kemampuan seseorang dalam kehidupan bermasyarakat. Sementara itu, istilah perilaku sosial merujuk pada tindakan atau sikap yang ditunjukkan seseorang di

tengah masyarakat, khususnya ketika menanggapi sesuatu yang dianggap pantas atau tidak pantas menurut norma sosial. Bentuk perilaku sosial ini bisa terlihat dari perasaan, perbuatan, sikap, keyakinan, ingatan, maupun rasa hormat seseorang terhadap orang lain. Kegiatan *Car Free Day* juga tidak hanya dijadikan ajang untuk berolah raga melainkan banyak hal yang dapat dilakukan seperti rekreasi karena kesempatan jalan raya dikosongkan oleh para pengendara hanya bisa dilihat seminggu sekali, berbelanja karena di kegiatan *Car Free Day* banyak sekali yang menawarkan berbagai macam makanan hingga barang yang menarik perhatian serta pada kegiatan *Car Free Day* juga dapat melakukan silaturahmi dengan berinteraksi dengan pengunjung lainnya.

Perubahan perilaku merupakan suatu proses yang dilakukan untuk mencapai kehidupan yang lebih baik. Perubahan perilaku ini bisa dilakukan dengan mengganti kebiasaan-kebisaan yang lama dengan baru. Kebisaan tersebut bisa meliputi kebiasaan individu ataupun kelompok. Berubahnya perilaku seseorang bisa dilatarbelakangi oleh berbagai factor seperti lingkungan, sosial, budaya ataupun motivasi diri sendiri. Perubahan perilaku yang dilakukan masyarakat di kota Pontianak memberikan dampak yang signifikan sehingga menjadikan masyarakat memiliki pola hidup yang sehat. Tak hanya itu, dengan berlangsungnya *Car Free Day* juga memberikan dampak bagi lingkungan yang mana

Fenomena ini perlu untuk dikaji karena menunjukkan adanya transformasi perilaku masyarakat dari yang sebelumnya pasif menjadi lebih aktif dan sadar

pentingnya menjaga kesehatan. Namun, perubahan tersebut tidak selalu berjalan mulus terdapat perbedaan tingkat kesadaran, motivasi, dan konsistensi antarindividu. Sebagian masyarakat mengikuti CFD sebagai bagian dari gaya hidup sehat, sementara sebagian lainnya hanya menjadikannya ajang rekreasi atau tren sosial (FOMO). Berdasarkan kondisi tersebut, penting untuk meneliti bagaimana transformasi perilaku masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat melalui fenomena *Car Free Day* di Kota Pontianak, serta unsur-unsur pendorong dan penghambat proses perubahan tersebut.

Pada pemahaman terkait fenomena perubahan perilaku masyarakat tersebut, penelitian ini menggunakan landasan teori dari Selo Soemardjan tentang perubahan sosial. Teori ini menjelaskan bahwa perubahan sosial merupakan proses ketika terjadi modifikasi atau pergeseran dalam sistem sosial, baik pada nilai, norma, maupun pola perilaku masyarakat. Dengan menggunakan teori ini, penulis dapat melihat bagaimana kegiatan CFD di Kota Pontianak menjadi salah satu bentuk perubahan sosial yang mendorong transformasi perilaku masyarakat menuju pola hidup yang lebih sehat dan aktif. Teori perubahan sosial dijelaskan oleh beberapa pakar dengan pendapat yang bermacam-macam sesuai dengan sudut pandang masing-masing. Walaupun memiliki sudut pandang yang beragam, para ahli sepakat bahwa perubahan sosial selalu berkaitan dengan kehidupan masyarakat, kebudayaan, serta dinamika yang terjadi di antara keduanya.

Gillin dan Gillin juga memberikan pandangan mengenai perubahan sosial. Menurut mereka, perubahan sosial adalah variasi atau pergeseran dalam cara

hidup masyarakat yang sudah ada sebelumnya. Perubahan ini dapat terjadi karena berbagai unsur, contohnya kondisi geografis, perkembangan kebudayaan material, perubahan jumlah penduduk, perbedaan ideologi, serta adanya penyebaran atau penemuan baru dalam masyarakat (Soekanto, 1990). Pandangan ini menekankan bahwa perubahan sosial mencerminkan bagaimana masyarakat bereaksi dan menyesuaikan diri terhadap lingkungannya, baik dalam hal cara hidup, kondisi alam, kebudayaan, struktur penduduk, maupun pandangan hidup yang berkembang seiring dengan munculnya hal-hal baru dalam kehidupan mereka.

Soemardjan dan Davis menekankan bahwa perubahan sosial terjadi ketika struktur kelembagaan dalam masyarakat mengalami pergeseran yang kemudian melibatkan sistem sosial secara keseluruhan termasuk nilai, norma, sikap, dan perilaku masyarakat. Perubahan ini juga tampak dalam peralihan bentuk kehidupan sosial, misalnya dari pola masyarakat yang bersifat sederhana dan saling bergantung (mekanik) menuju pola yang lebih kompleks dan individualistis (organik) seperti yang dijelaskan oleh Emile Durkheim, atau dari masyarakat yang bersifat kekeluargaan (Gemeinschaft) menjadi masyarakat yang lebih rasional dan berorientasi pada kepentingan (Gesellschaft) sebagaimana diuraikan oleh Ferdinand Tönnies. Fenomena tersebut dapat terlihat nyata pada proses perpindahan penduduk dari desa ke kota (Umanailo, 2018).

1.2 Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang diatas, peneliti memberikan identifikasi masalah yang akan dijadikan bahan penelitian sebagai berikut:

1. Masih adanya perbedaan tujuan dan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan *Car Free Day* di Kota Pontianak.
2. Konsistensi Masyarakat dalam Menjalankan Pola Hidup Sehat di Luar Kegiatan *Car Free Day* belum merata

1.3 Fokus Penelitian

Penelitian ini difokuskan pada adanya perbedaan tujuan dan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan *Car Free Day* di Kota Pontianak

1.4 Rumusan Masalah

Penjelasan yang dipaparkan sebelumnya, rumusan masalah pada penelitian ini yang dijadikan isu yang diangkat dan dibahas pada penelitian ini ialah ”Mengapa adanya perbedaan tujuan dan motivasi masyarakat dalam mengikuti kegiatan *Car Free Day*?”

1.5 Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian berdasarkan dari rumusan masalah pada penelitian ini sebegai berikut:

1. Ingin mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisa modifikasi dan pergeseran sosial terhadap transformasi perilaku masyatakat dalam menerapkan pola hidup sehat
2. Ingin mengetahui, mendeskripsikan dan menganalisa nilai dan norma pada transformasi perilaku masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat

3. Ingin mengetahui, mendeskripsikan, dan menganalisa pola perilaku masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat

1.6 Manfaat Penelitian

Adapuun manfaat yang ingin dicapai penulis dari penelitian ini adalah, sebagai berikut:

1.6.1 Manfaat Teoritis

a. memberikan peningkatan pemahaman tentang transformasi perilaku yang terjadi pada masyarakat melalui fenomena *Car Free Day*

b. memberikan kemudahan sebagai bahan referensi yang dapat membuka wawasan baru dan membantu para pembaca memahami arti Transformasi perilaku masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat pada fenomena *Car Free Day* di kota Pontianak

c. Secara teoritis, penelitian ini bermanfaat untuk memperkaya kajian mengenai bagaimana kebijakan ruang publik seperti Car Free Day dapat memengaruhi transformasi perilaku masyarakat dalam menerapkan pola hidup sehat, serta memperluas pemahaman dalam bidang Kebijakan Sosial dan Pembangunan

1.6.2 Manfaat praktis

1. Bagi pemerintah penelitian ini dapat menjadi bahan evaluasi dan masukan bagi pemerintah daerah dalam mengembangkan dan meningkatkan efektivitas program *Car Free Day*.

2. Bagi masyarakat penelitian ini dapat memberikan kesadaran dan motivasi bagi masyarakat untuk lebih konsisten dalam menerapkan pola hidup sehat, tidak hanya saat pelaksanaan *Car Free Day* tetapi juga dalam kehidupan sehari-hari.

3. Bagi mahasiswa penelitian ini dapat menjadi sumber pengetahuan dan referensi empiris mengenai penerapan teori perubahan sosial dalam konteks fenomena *Car Free Day.*