

**KOMUNITAS SEPEDA *GOWES* MENJADI GAYA HIDUP SEHAT
(PADA KOMUNITAS SEPEDA *GOWES* RUMAH SAKIT SOERADJI
TIRTONEGORO KLATEN ATAU SCCK)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana (S1) Psikologi



Diajukan oleh :

ROSYID FACHRUDIN AL ANSHORI

F 100100014

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

**KOMUNITAS SEPEDA GOWES MENJADI GAYA HIDUP SEHAT
(PADA KOMUNITAS SEPEDA GOWES RUMAH SAKIT SOERADJI
TIRTONEGORO KLATEN ATAU SCCK)**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Psikologi

Untuk Memenuhi Sebagian Syarat

Memperoleh Gelar Sarjana (S1) Psikologi

Diajukan oleh :

ROSID FACHRUDIN AL ANSHORI

F 100100014

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA
2017**

HALAMAN PERSETUJUAN

**KOMUNITAS *GOWES* MENJADI GAYA HIDUP SEHAT
(PADA KOMUNITAS SEPEDA *GOWES* RUMAH SAKIT SOERADJI
TIRTONEGORO KLATEN ATAU SCCK)**

Yang diajukan oleh :

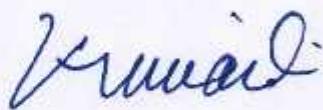
ROSID FACHRUDIN AL ANSHORI

F 100100014

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Telah disetujui oleh :

Pembimbing



Prof. Dr. Kumaidi, MA
NIDN: 00240307

Surakarta, 30 januari 2017

HALAMAN PENGESAHAN
KOMUNITAS GOWES MENJADI GAYA HIDUP SEHAT
(PADA KOMUNITAS SEPEDA GOWES RUMAH SAKIT SOERADJI
TIRTONEGORO KLATEN ATAU SCCK)

Yang diajukan oleh :

ROSID FACHRUDIN AL ANSHORI
F 100100014

Telah dipertahankan di depan Dewan Penguji

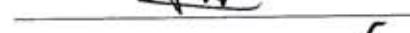
Pada tanggal 24 Februari 2017

Dan dinyatakan telah memenuhi syarat

Penguji Utama
Prof. Dr. Kumaidi, MA



Penguji Pendamping I
Setiyo purwanto, S.psi, M.si, Psi



Penguji Pendamping II
Drs. Mohammad, M.si, Psi



Surakarta, 24 Februari 2017

Universitas Muhammadiyah Surakarta

Fakultas Psikologi

Dekan



Taufik, M.Si., Ph.D

NIDN: 0629037401

SURAT PERNYATAAN

Bismillahirrohmanirrohim

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Rosid Fachrudin Al Anshori

NIM : F 100100014

Fakultas/Jurusan : Psikologi/Psikologi

Universitas : Universitas Muhammadiyah Surakarta

Judul : Komunitas Sepeda Gowes Menjadi Gaya Hidup Sehat

Menyatakan bahwa skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan merupakan skripsi dari jasa pembuatan skripsi. Apabila saya mengutip dari karya orang lain, maka saya mencantumkan sumbernya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Saya bersedia menerima sanksi apabila melakukan plagiat dalam menyusun karya ini.

Demikian surat pernyataan ini saya buat dengan segala kesungguhan.

Surakarta, 30 januari 2017

Yang menyatakan



Rosid Fachrudin Al Anshori
F100100014

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

VISI

“Menjadi pusat pendidikan psikologi yang mendasarkan pada risalah Islam dan Budaya Indonesia di tingkat Nasional dan Asia”.

MISI

- 1) Menyelenggarakan pendidikan psikologi di tingkat Sarjana dan Magister Psikologi Profesi.
- 2) Mengembangkan penelitian psikologi yang mendasarkan pada risalah Islam dan Budaya Indonesia.
- 3) Mengembangkan pengabdian kepada masyarakat atas dasar tanggung jawab sosial.
- 4) Menjalin kerjasama dengan lembaga pendidikan, lembaga penelitian, pemerintah, dunia usaha dan masyarakat.

TUJUAN

Menghasilkan sarjana psikologi yang mandiri, jujur, keratif dan bertanggung jawab dalam menerapkan dasar-dasar ilmu psikologi.

MOTTO

“pilihan yang paling terbaik adalah apa yang kita pilih dan apa pun resikonya”

“ Sesungguhnya bersama kesulitan ada kemudahan. Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), tetaplah bekerja keras (untuk urusan yang lain), dan hanya kepada Tuhan mulah engkauberharap.”

(Q.S. Asy- Syarh: 6- 8)

(Penulis)

PERSEMBAHAN

Segala puji bagi Allah yang Maha pengasih lagi Maha penyayang yang telah menganugerahkan semua yang penulis butuhkan untuk menyelesaikan setiap lembar skripsi ini untuk mencapai masa depan yang lebih baik. Dengan sangat bangga penulis mempersembahkan semua ini untuk :

- ❖ Kedua orangtua tercinta, MaryodanWidartiyang telah mendidik dan membesarkan penuh kasih sayang dan mengajarkan hal benar, selalu menjadi inspirasi dan motivasi bagi penulis.
- ❖ Orangspesial, LeslyAstutiPutriLubisyang telah membantu dalam pengerjaan skripsi, selalu memberikan semangat bagi penulis, menemani dalam setiap penulisan skripsi ini.
- ❖ Saudara-saudara penulis, Mas bagus, Mas Kunaifi, Mas nuqmanyang selalu memberi support bagi penulis.

KATA PENGANTAR

Assalamu'alaikum Wr. Wb.

Alhamdulillahirobbil'alamin, syukur kehadirat Allah SWT, atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya karya ini dapat terwujud. Sungguh tiada kekuatan dan daya upaya tanpa kehendak-Nya.

Penulis menyadari bahwa selama ini, proses penulisan skripsi ini tidak terlepas dari bantuan berbagai pihak. Untuk itu, penulis mengucapkan terima kasih kepada :

1. Bapak Taufik, M.Si., Ph.D., selaku dekan Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta.
2. Bapak Prof. Dr. Kumaidi, MA., Ph.D selaku pembimbing skripsi dan pembimbing akademik atas keikhlasan dan kesabarannya dalam membimbing, memberi saran serta masukan dalam penelitian ini dan selalu.
3. Dosen dan seluruh staf tata usaha dan biro analisis data Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta yang telah membantu kelancaran studi penulis.
4. Bapak, Ibu, LeslyAstutiPutri L, EmaFatmawati A, Ferry Fathoni A, yang tak henti-hentinya memberi do'a, kasih sayang, kesabaran, pengertian dan dukungan.
5. Temen-temen gowes yang telah memberi ijin kepada penulis sebagai tempat penelitian dan pengambilan data – data yang diperlukan penulis.

6. Sahabat-sahabat penulis Bagus, Safrizal, Kuna, mas Ricky, nuqmanserta teman-teman Psikologi UMS 2010 yang telah memberikan suasana yang membahagiakan bagi penulis.
7. Semua pihak yang telah membantu dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga bantuan yang diberikan menjadi amalan kebaikan di sisi Allah SWT. Semoga Allah SWT berkenan memberi berkah, rahmat, dan hidayah-Nya atas segala budi baik yang telah diberikan. Peneliti berharap semoga penelitian ini bermanfaat bagi pembaca

Wassalamu'alaikum wr.wb

Surakarta, 30 januari 2017

Penulis

RosidFachrudin Al Anshori

F100100014

DAFTAR ISI

HALAMAN SAMPUL DEPAN.....	i
HALAMAN JUDUL.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN.....	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
SURAT PERNYATAAN.....	v
HALAMAN VISI DAN MISI	vi
HALAMAN MOTTO	vii
HALAMAN PERSEMBAHAN	viii
KATA PENGANTAR	x
DAFTAR ISI.....	xi
DAFTAR TABEL.....	xiv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xv
ABSTRAK.....	xvi
ABSTRACT.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Rumusan Masalah.....	12
C. Tujuan Penelitian.....	13
D. Manfaat Penelitian.....	13
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	15
A. Komunitas Sepeda.....	15

1. Pengertian Sepeda dan Sejarahnya.....	15
2. Pengertian Komunitas atau Kelompok Sosial.....	23
3. Komunitas Dapat Terbagi Menjadi 3 Komponen.....	23
4. Faktor Pembentukan Kelompok Sosial atau Komunitas...	24
5. Dinamika kelompok.....	26
B. Gaya Hidup.....	29
1. Pengertian Gaya Hidup.....	29
2. Faktor-faktor yang Mempengaruhi Gaya Hidup.....	33
3. Gaya Hidup Sehat.....	37
4. Pola Hidup Sehat.....	39
C. Pertanyaan Penelitian.....	46
BAB III METODE PENELITIAN.....	47
A. Identifikasi Gejala Penelitian.....	47
B. Definisi Operasional.....	48
1. Pengertian Komunitas Sepeda.....	48
2. Gaya Hidup Sehat.....	49
C. Informasi Penelitian.....	50
D. Lokasi Penelitian.....	50
E. Metode Pengumpulan Data.....	50
1. Wawancara.....	50
2. Observasi.....	53
3. Dokumentasi.....	53
F. Uji Keabsahan Data.....	53

G. Analisis Data.....	54
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	56
A. Persiapan Penelitian.....	56
1. Orientasi lapangan.....	56
2. Persiapan administrasi.....	56
B. Pengumpulan Data.....	58
1. Prosedur pengumpulan data.....	58
2. Jadwal pengumpulan data.....	60
3. Karakteristik informan penelitian.....	61
4. Hasil wawancara informan penelitian.....	62
a. Informan 1.....	62
b. Informan 2.....	72
c. Informan 3.....	78
d. Informan 4.....	85
C. Katalogisasi	92
D. Pembahasan	96
BAB V PENUTUP.....	105
A. Kesimpulan.....	105
B. Saran.....	107
DAFTAR PUSTAKA.....	109
LAMPIRAN-LAMPIRAN.....	111

DAFTAR TABEL

Tabel

A. Tabel 1 Guide Wawancara.....	51`
B. Tabel 2 Proses pelaksanaan penelitian.....	59
C. Tabel 3 Pelaksanaan Wawancara.....	60
D. Tabel 4 Pelaksanaan Observasi.....	60
E. Tabel 5 Karakteristik Informan Penelitian.....	61
F. Tabel 6 Matriks 1.1.....	183
G. Tabel 7 Matriks 1.2.....	184
H. Tabel 8 Matriks 1.3.....	185
I. Tabel 9 Matriks 1.4.....	186
J. Tabel 10 Matriks 1.5.....	187
K. Tabel 11 Matriks 2.1.....	189
L. Tabel 12 Matriks 2.2.....	191
M. Tabel 13 Matriks 2.3.....	191
N. Tabel 14 Matriks 2.4.....	192
O. Tabel 15 Matriks 2.5.....	194
P. Tabel 16 Matriks 2.6.....	195
Q. Tabel 17 Matriks 2.7.....	196
R. Tabel 18 Matriks 3.1.....	197
S. Tabel 19 Matriks 3.2.....	198
T. Tabel 20 Matriks 3.3.....	199

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran

A. Lampiran Observasi	111
1. Observasi Informan 1.....	112
2. Observasi Informan 2.....	114
3. Observasi Informan 3.....	116
4. Observasi Informan 4.....	118
5. Observasi Kegiatan.....	120
B. Lampiran Wawancara Verbatim	123
1. Wawancara Informan1.....	124
2. Wawancara Informan 2.....	152
3. WawancaraInforman 3.....	163
4. Wawancara Informan 4.....	172
5. Hasil Matriks.....	182
6. Dokumentasi.....	202
7. Surat-Surat Keterangan.....	207

**KOMUNITAS SEPEDA GOWES MENJADI GAYA HIDUP SEHAT
(PADA KOMUNITAS SEPEDA GOWES RUMAH SAKIT SOERADJI
TIRTONEGORO KLATEN ATAU SCCK)**

ROSID FACHRUDIN AL ANSHORI

Kumaidi

Fakultas Psikologi Universitas Muhammadiyah Surakarta

rosyidfachrudin@gmail.com

ABSTRAK

Fenomena sepeda yang fungsinya dari alat transportasi sekarang menjadi alat untuk bersenang-senang, melakukan petualangan, dan menjaga kesehatan. Gaya hidup sehat dikaitkan dengan perilaku sadar kesehatan yang konsisten seperti berhenti perilaku tidak sehat seperti merokok, konsumsi alkohol, atau perilaku menetap; dan berlatih perilaku sehat seperti olahraga teratur. Tujuan penelitian ini adalah untuk memahami dan mendeskripsikan bagaimana komunitas *gowes* menjadi gaya hidup sehat. Metode pengumpulan data pada penelitian ini menggunakan wawancara dan observasi. Informan dalam penelitian ini adalah anggota komunitas *gowes* Rumah Sakit Soeradji Tirtonegoro Klaten atau Scck. Hasil penelitian ini adalah komunitas *gowes* terbentuk dari individu yang memiliki alasan yang berbeda-beda sesuai persepsi mereka masing-masing, bias berupa dorongan dari luar atau dari diri sendiri untuk memenuhi kebutuhan biologis maupun psikologis. Dampak yang diperoleh yaitu banyak menambah teman, mampu mengontrol mengkonsumsi makanan, berhenti dari melakukan hal-hal yang merusak kesehatan berdasarkan pengalamna anggotannya di komunitas, dan informan menjadi terpacu dalam bersepeda karena ada kehadiran teman sekomunitas.

Kata kunci: sepeda, komunitas *gowes*, gaya hidup, gaya hidup sehat.

**COMMUNITY BIKE RIDING INTO A HEALTHY LIFESTYL
(ON THE BIKE RIDING COMMUNITY HOSPITALS SOERADJI
TIRTONEGORO KLATEN OR SCCK)**

ROSID FACHRUDIN AL ANSHORI

Kumaidi

Faculty psychology Muhammadiyah University of Surakarta

rosyidfachrudin@gmail.com

ABSTRACT

The phenomenon bike functions of transportation is now a tool for fun, adventure, and maintain health. Healthy lifestyle is associated with health conscious behavior consistent as stop unhealthy behaviors such as smoking, alcohol consumption, or sedentary behavior; and practicing healthy behaviors such as regular exercise. The purpose of this study is to understand and describe how the cycling community into a healthy lifestyle. The method of collecting data in this study using interviews and observations. Informants in this study is a member of a community hospital gowes soeradji tirta negoro klaten or scck. The results of this study are the cycling community is made up of individuals who have reasons that vary according to their own perception, bias in the form of dorongan from the outside or from ourselves to meet the biological and psychological needs. Impact obtained by the many add friends, is capable of controlling foods, stop darimelakukan things that are damaging to health by pengalaman its members in the community, and the informant became motivated in cycling because there is the presence of friends sekomunitas.

Keywords: bicycle, cycling community, lifestyle, a healthy lifestyle.