

**PERILAKU SEHAT PELAKU OLAHRAGA TAI CHI**

**SKRIPSI**

**JEFFRI YULIANTO**

**12.40.0038**



**FAKULTAS PSIKOLOGI**

**UNIVERSITAS KATOLIK SOEGIJAPRANATA**

**SEMARANG**

**2016**

**PERILAKU SEHAT PELAKU OLAHRAGA TAI CHI**

**SKRIPSI**

**Diajukan kepada Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang untuk Memenuhi  
Sebagian dari Syarat Guna Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

**JEFFRI YULIANTO**

**12.40.0038**

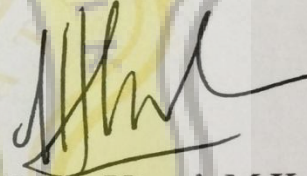


**Dipertahankan di Depan Dewan Penguji Skripsi  
Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang  
Dan Diterima untuk Memenuhi Sebagian dari Syarat Guna  
Memperoleh Derajat Sarjana Psikologi**

Pada tanggal  
29 September 2016

Mengesahkan  
Fakultas Psikologi  
Universitas Katolik Soegijapranata

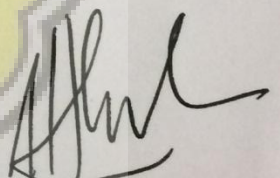
Dekan,



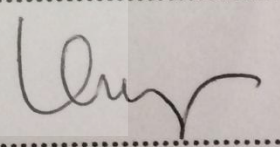
(Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes)

Dewan Penguji:

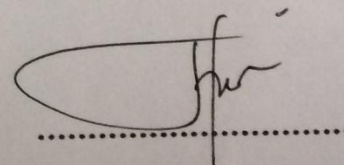
1. Dr. M. Sih Setija Utami, M.Kes
2. Dra. R.A. Praharesti Eriany, M.Si
3. Lucia Trisni Widianingtanti, S.Psi., M.Si



---



---



---

## PERSEMBAHAN

Karya penelitian ini saya persembahkan untuk mama yang tercinta, yang telah dengan segala jerih payah mengusahakan yang terbaik untuk saya, juga untuk papa tercinta yang berada di surga yang selalu mendoakan dan menjadi semangat bagi saya, untuk cicik-cicik ku tersayang yang selalu mendukung ku, dan semua teman-temanku yang begitu luar biasa ada di saat suka maupun duka

## **MOTTO**

Do what you fear and fear disappears



## KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yesus Kristus yang telah begitu besar memberikan rahmat dan berkat sehingga penulis dapat menyelesaikan dengan lancar skripsi yang berjudul “Perilaku Sehat Orang Yang Melakukan Olahraga Tai Chi”. Skripsi ini tidak akan terlaksana tanpa bantuan dari berbagai pihak, sehingga pada kesempatan ini penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dr. M. Sih Setia Utami, M.Kes, selaku Dekan Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata Semarang, dan Dosen Pembimbing Utama yang selalu meluangkan waktu bagi penulis dan penuh kesabaran membimbing, mengarahkan, memberi dorongan, dan semangat kepada penulis.
2. Drs. D. P. Budi Susetyo, M.Si, selaku Dosen Wali Kelas 01 Angkatan 2012 yang selalu memberikan arahan dan bimbingan.
3. Segenap keluarga besar Dosen Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan pengajaran pada penulis mengenai ilmu psikologi maupun ilmu yang lainnya.
4. Semua subjek yang terlibat dan bersedia bekerja sama untuk kelancaran proses penyusunan skripsi ini.
5. Seluruh Staf Tata Usaha Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata yang telah membantu dalam urusan administrasi.

6. Seluruh Staf Perpustakaan Universitas Katolik Soegijapranata yang telah memberikan bantuan kepada penulis untuk mencari referensi buku.
7. Mamaku tersayang yang selalu memberikan dorongan dan semangat bagi penulis untuk bisa menyelesaikan skripsi ini.
8. Papa yang ada di surga yang selalu mendoakan dan menjadi semangat bagi penulis.
9. Cik Yenny dan cik Lenny yang selalu mendukung apapun yang terbaik bagi adiknya dan memberikan teladan yang baik bagi adiknya.
10. Gracia, Cunong, Hana, Kiki, dan ko Kevin yang telah menjadi sahabat terbaik yang senantiasa membantu, menemani, dan menyemangati penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.
11. Semua pihak yang terlibat membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi, baik secara langsung maupun tidak langsung.

Semarang, 24 Agustus 2016

Penulis



## PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Saya yang bertandatangan di bawah ini :

Nama : Jeffri Yulianto  
NIM : 12.40.0038  
Fakultas : Psikologi  
Program Studi : Psikologi

Menyatakan bahwa dalam skripsi yang berjudul “Perilaku Sehat Pelaku Olahraga Tai Chi” tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu Perguruan Tinggi dan tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka. Apabila di kemudian hari ternyata terbukti bahwa skripsi ini sebagian atau seluruhnya merupakan hasil plagiasi, maka saya rela untuk dibatalkan dengan segala akibat hukumnya sesuai peraturan yang berlaku pada Universitas Katolik Soegijapranata Semarang dan atau peraturan perundang-undangan yang berlaku.

Demikian pernyataan ini saya buat dan dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.

Semarang, 24 Agustus 2016

Jeffri Yulianto



# PERILAKU SEHAT PELAKU OLAHRAGA TAI CHI

**Jeffri Yulianto**

12.40.0038

Fakultas Psikologi Universitas Katolik Soegijapranata

## **Abstraksi**

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan perilaku sehat yang dimiliki oleh pelaku olahraga Tai Chi, sehingga mendapatkan gambaran mengenai dinamika seseorang mulai dari latar belakang melakukan olahraga Tai Chi hingga memunculkan perilaku sehat pada orang yang melakukan Tai Chi. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah metode kualitatif, sedangkan pengumpulan data dilakukan melalui wawancara dan observasi. Subjek dalam penelitian ini berjumlah tiga orang yaitu orang yang sudah melakukan olahraga Tai Chi minimal selama tiga tahun secara rutin dan berdomisili di kota Semarang. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh peneliti, pelaku olahraga Tai Chi memiliki perilaku sehat yang beraneka ragam. Perilaku sehat yang dimunculkan oleh subjek penelitian meliputi pola makan, pola istirahat, olahraga, manajemen stress, ketaatan terhadap peraturan lalu lintas, serta tidak mengonsumsi rokok, minuman beralkohol dan obat-obatan terlarang.

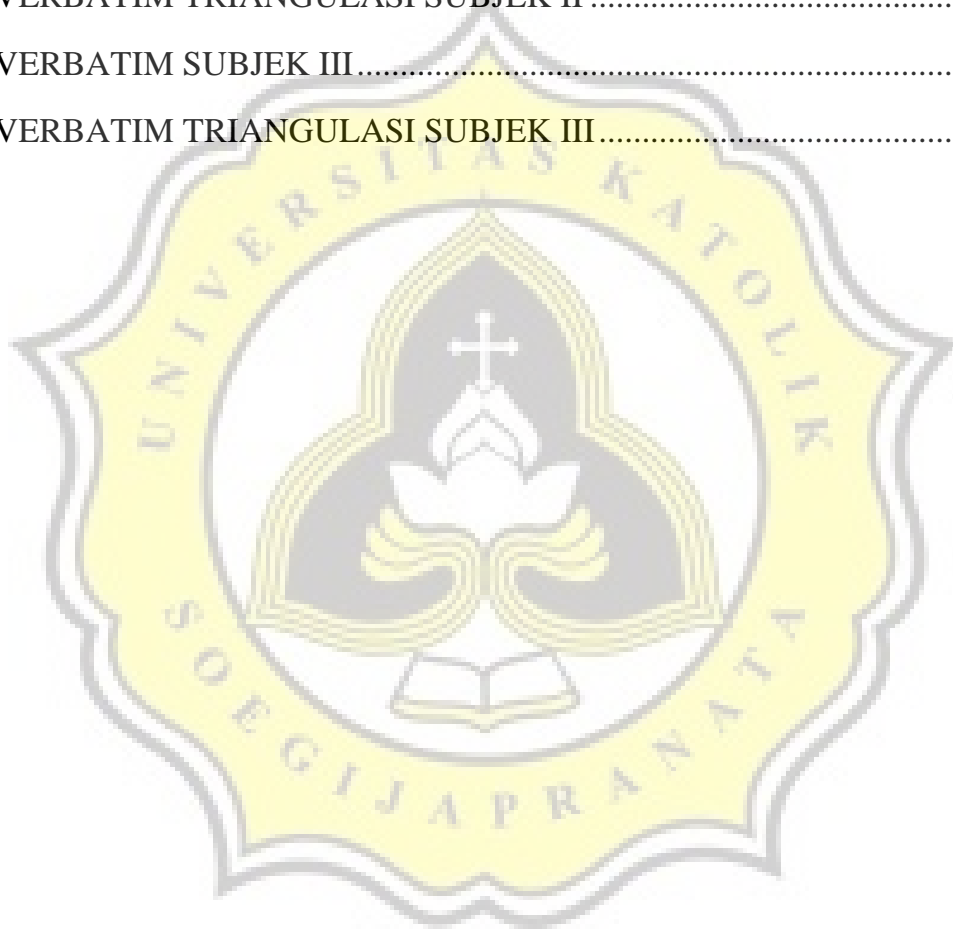
**Kata kunci** : perilaku sehat, olahraga Tai Chi

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL .....	
SYARAT MEMPEROLEH GELAR SARJANA .....	i
PENGESAHAN .....	ii
PERSEMBAHAN .....	iii
MOTTO .....	iv
KATA PENGANTAR .....	v
PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI .....	vii
ABSTRAKSI .....	viii
DAFTAR ISI .....	ix
DAFTAR BAGAN .....	xii
DAFTAR TABEL .....	xiii
BAB I PENDAHULUAN .....	1
A. Latar Belakang .....	1
B. Tujuan Penelitian .....	9
C. Manfaat Penelitian .....	9
BAB II TINJAUAN PUSTAKA .....	10
A. Olahraga Tai Chi .....	10
1. Definisi Olahraga Tai Chi .....	10
2. Tingkatan dalam Tai Chi .....	12
3. Manfaat Tai Chi .....	13
4. Latar Belakang Orang Melakukan Olahraga Tai Chi .....	16
B. Perilaku Sehat .....	16
1. Definisi Perilaku Sehat .....	16

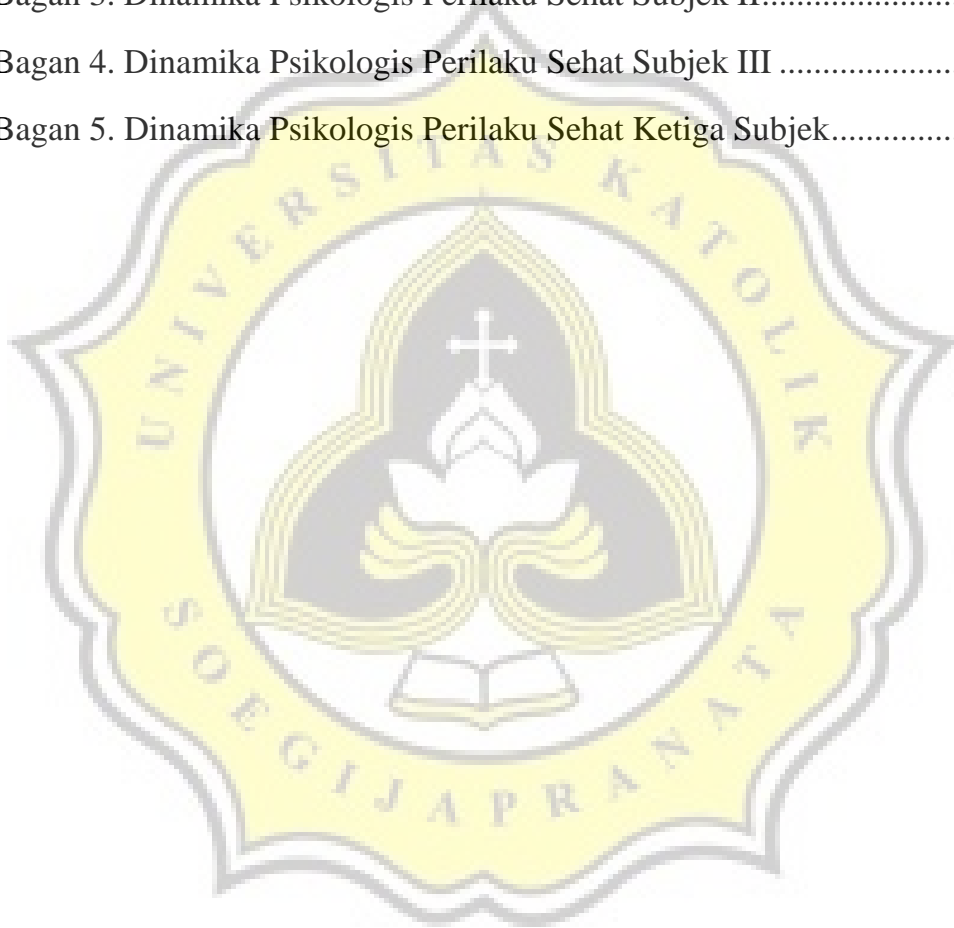
2. Macam-macam Perilaku Sehat .....	17
3. Faktor-faktor yang Memengaruhi Perilaku Sehat .....	20
C. Perilaku Sehat Orang yang Melakukan Olahraga Tai Chi .....	22
D. Kerangka Berpikir .....	27
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>28</b>
A. Metode Penelitian yang Digunakan .....	28
B. Tema yang Diungkap .....	29
C. Subyek Penelitian .....	29
D. Metode Pengumpulan Data .....	30
1. Observasi .....	30
2. Wawancara .....	31
E. Metode Analisis Data .....	32
F. Uji Keabsahan Data .....	33
<b>BAB IV LAPORAN PENELITIAN .....</b>	<b>35</b>
A. Orientasi Kancan Penelitian .....	35
B. Persiapan Penelitian .....	36
C. Pelaksanaan Penelitian .....	37
D. Pengumpulan Data.....	39
<b>BAB V HASIL PENELITIAN .....</b>	<b>95</b>
A. Hasil Penelitian dan Pembahasan.....	95
B. Kelemahan Penelitian.....	102
<b>BAB VI KESIMPULAN DAN SARAN .....</b>	<b>105</b>
A. Kesimpulan.....	105
B. Saran.....	106
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>107</b>

LAMPIRAN.....	
PEDOMAN WAWANCARA .....	110
VERBATIM SUBJEK I.....	112
VERBATIM TRIANGULASI SUBJEK I.....	134
VERBATIM SUBJEK II .....	139
VERBATIM TRIANGULASI SUBJEK II .....	158
VERBATIM SUBJEK III.....	162
VERBATIM TRIANGULASI SUBJEK III.....	183



## DAFTAR BAGAN

Bagan 1. Dinamika Psikologis Perilaku Sehat Orang yang Melakukan Olahraga Tai Chi.....	27
Bagan 2. Dinamika Psikologis Perilaku Sehat Subjek I.....	60
Bagan 3. Dinamika Psikologis Perilaku Sehat Subjek II.....	76
Bagan 4. Dinamika Psikologis Perilaku Sehat Subjek III .....	94
Bagan 5. Dinamika Psikologis Perilaku Sehat Ketiga Subjek.....	104



## DAFTAR TABEL

Tabel 1. Pelaksanaan Wawancara Penelitian.....	40
--	----

