

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



**Disusun sebagai Salah Satu Syarat Menyelesaikan Program Studi Strata 1
Pada Jurusan Psikologi Fakultas Psikologi**

Diajukan oleh :

ROSID FACHRUDIN AL ANSHORI

F 100100014

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SURAKARTA**

2017

HALAMAN PERSETUJUAN

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

PUBLIKASI ILMIAH

Yang diajukan oleh :

ROSID FACHRUDIN AL ANSHORI

F 100100014

Telah diperiksa dan disetujui untuk diuji oleh:

Pembimbing



Prof. Dr. Kumaidi, MA
NIDN: 00240307

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

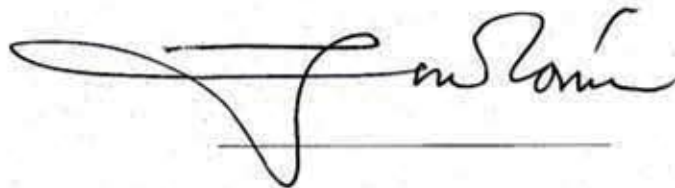
Penguji Utama
Prof. Dr. Kumaidi, MA



Penguji Pendamping I
Setivo 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

Menyatakan bahwa naskah publikasi 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

KOMUNITAS GOWES SEPED
KOMUNITAS SEPEDA GOWES MENJADI GAYA HIDUP SEHAT
(PADA KOMUNITAS SEPEDA GOWES RUMAH SAKIT SOERADJI
TIRTONEGORO KLATEN ATAU SCCK)
ROSID FACHRUDIN AL ANSHORI

ABSTRAKSI

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 mendiskripsikan 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 Sckk. 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 pengalamannya anggotanya di komunitas, dan informan menjadi terpacu dalam bersepeda karena ada kehadiran teman komunitas.

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

ABSTRACT

The phenomenon bike functions of transportation is now a tool for fun, adventure, and maintain health. Healthy lifestyle is associated with healthconscious 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 in 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 tirtonegoro klaten or sckk. 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 pengalamna 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.

1. PENDAHULUAN

Ismunandar (1996) dalam (Guardiana Ardi, 2012) menyatakan Sepeda merupakan salah satu alat transportasi darat untuk jarak dekat. Sekarang ini sepeda merupakan alat untuk bersenang-senang, melakukan petualangan, dan menjaga kesehatan. Sepeda sebagai sarana untuk bersepeda memiliki banyak jenisnya, antara lain: sepeda gunung, sepeda lipat, sepeda jalan raya, sepeda BMX, dan lain-lain. Jenis sepeda yang berbagai macam tersebut membuat tiap-tiap jenis sepeda memiliki ciri khas untuk membedakan dengan jenis sepeda yang lain. Meskipun demikian, tidak mengubah fungsi sepeda yaitu sebagai sarana transportasi bagi manusia untuk menghubungkan perpindahannya dari satu daerah ke daerah lain. Kini sepeda bukan lagi menjadi olahraga tapi sudah menjadi tren gaya hidup masyarakat di kota-kota besar pada umumnya. Hal ini juga disebabkan karena makin kotornya udara di kota-kota besar. Salah satu mantan atlet balap sepeda, Puspita Mustika Adia yang ditemui lensaindonesia.com di Laguna Resto, belum lama ini. Ia menyatakan “Sebetulnya sepeda bukan lagi sekedar olahraga tapi juga bisa menjadi gaya hidup buat masyarakat,” ujar dia. Namun sayangnya, kepedulian pemerintah kota (pemkot) di daerah masih kurang peka terhadap masyarakat yang hobi bersepeda ini bisa dilihat dari belum adanya fasilitas dan jalur sepeda di jalan-jalan kota-kota besar. Kalaupun ada pastinya tidak akan efektif karena masih banyaknya kendaraan yang parkir di jalur khusus sepeda. “Saya melihat pemerintah kota belum sepenuhnya respect bagi para pengguna sepeda, meskipun di beberapa tempat atau jalan sudah ada jalur bagi pengguna sepeda. Tapi, yang saya lihat jalur tersebut banyak digunakan untuk parkir mobil atau motor,” lanjut Puspita. Saat ini sudah banyak komunitas atau

perorangan yang menggunakan sepeda untuk beraktivitas seperti pergi bekerja maupun yang sekedar hobby saja.(www.lensaindonesia.com)

Sepeda merupakan salah satu sarana transportasi alternatif yang banyak digunakan oleh masyarakat Indonesia. Sepeda juga dijadikan gaya hidup sehat oleh sebagian masyarakat. Mereka tergabung dalam kelompok-kelompok kecil dan membentuk komunitas sepeda dimana komunitas tersebut dibentuk untuk menyalurkan hobi dalam bersepeda. Sepeda digunakan sebagai alat olahraga ringan dan juga merupakan salah satu alat transportasi yang dapat digunakan untuk mengurangi polusi udara serta dapat dipakai oleh berbagai kalangan mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Para produsen sepeda juga memberikan inovasi-inovasi yang baru pada sepeda agar membuat para konsumen tertarik untuk membeli dan menggunakan sepeda. Konsumen sangat berhati-hati dalam memilih produk sepeda, karena sepeda yang mereka pilih menggambarkan faktor sosial dan gaya hidup. Gaya hidup menggambarkan seseorang secara keseluruhan individu yang berinteraksi dengan lingkungan. Menurut Kotler dan Armstrong (2008) dalam (Mauludiyah dan Isnaini, 2014) Gaya hidup juga mencerminkan sesuatu dibalik kelas sosial seseorang dan menggambarkan bagaimana mereka menghabiskan waktu dan uangnya. Sedangkan faktor social merupakan sekelompok orang yang sama-sama mempertimbangkan secara dekat persamaan didalam status atau penghargaan komunitas yang secara terus-menerus bersosialisasi diantara mereka sendiri baik secara formal dan informal. Gaya hidup adalah perilaku seseorang yang ditunjukkan dalam aktivitas, minat dan opini khususnya yang berkaitan dengan citra diri untuk merefleksikan status sosialnya.

Perubahan gaya hidup seperti konsumsi makanan cepat saji, pola makan yang tidak baik, kebiasaan merokok dan kurangnya aktifitas fisik, aktifitas fisik yang serba praktis merupakan salah satu pemicu untuk timbulnya penyakit berbahaya seperti diabetes mellitus, tekanan darah tinggi (hipertensi), penyakit jantung dan stroke (Bustan, 2007).

Sepeda merupakan salah satu alat transportasi yang banyak digunakan oleh masyarakat tapi dengan seiring perkembangan jaman sepeda banyak fungsinya,

salah satunya bisa digunakan sebagai media untuk olahraga dan dapat membentuk komunitas-komunitas sepeda gowes agar menyehatkan badan. Sedangkan gaya hidup sehat adalah usaha individu untuk sehat sesuai dengan yang diharapkan, memerlukan cara tertentu. Oleh karena itu, rumusan masalah yang dapat disimpulkan dalam penelitian ini adalah: Bagaimana komunitas sepeda gowes menjadi gaya hidup sehat?. Adapun tujuan yang hendak dicapai pada penelitian ini adalah untuk memahami dan mendiskripsikan bagaimana komunitas gowes menjadi gaya hidup sehat.

2. METODE

Penelitian ini dilaksanakan menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus. Penelitian studi kasus lebih mementingkan proses daripada hasil, lebih mementingkan konteks daripada suatu variabel khusus, lebih ditujukan untuk menemukan sesuatu daripada kebutuhan konfirmasi (Alsa, 2004). Informan penelitian ini ditentukan secara sengaja (*purposive*), sebanyak 4 orang sebagai informan yang merupakan anggota yang telah terdaftar sebagai anggota resmi pada komunitas tersebut. Lokasi pencarian data dalam penelitian ini tempat – tempat atau rute – rute jalan yang digunakan untuk gowes dia area Karisedenan Surakarta. Metode pengumpulan data dalam penelitian kali ini adalah kualitatif yang diungkap dengan metode wawancara. Wawancara yang akan dilakukan oleh peneliti terhadap informan dilakukan secara langsung terhadap informan yang dilakukan secara terstruktur, dan terencana sebelumnya yang dilakukan secara informal sesuai waktu dan tempat yang sudah disepakati bersama. Pada saat wawancara yang dipergunakan peneliti adalah membawa alat *tape recorder* guna untuk merekam hasil pertanyaan-pertanyaan yang dilakukan kepada informan, serta membawa buku catatan dan alat tulis guna mencatat hal-hal penting pada saat penelitian. Selain menggunakan wawancara, peneliti juga menggunakan metode observasi dan dokumentasi sebagai data pendukung.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil analisis data dan katagorisasi data hasil wawancara yang telah dilakukan maka hasil penelitian ini dapat diketahui bagaimana komunitas

gowes menjadi gaya hidup sehat. Ke empat informan dalam kesimpulannya mengontrol makanannya biasa saja tidak ada yang khusus seperti makanan yang berkarbohidrat, berprotein, bergizi, bernutrisi. Contohnya sayur-sayuran, buah-buahan, makanan yang manis dan menghindari makanan yang berkolesterol atau makanan yang pedas akan tetapi dengan porsi makan yang banyak/bertambah. Untuk minumannya yang mengandung isotonik, madu, dan memperbanyak minum air mineral. Hal ini dikarenakan informan mendapat pengalaman dari komunitas sepeda dan merubah pola makan informan. Berdasarkan uraian-uraian yang telah disampaikan diatas sesuai pendapat Amstrong (dalam Nugraheni, 2003) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang ada 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal, hal ini sesuai dengan faktor internal yaitu Pengalaman dan pengamatan. Pengalaman dapat mempengaruhi pengamatan sosial dalam tingkah laku, pengalaman dapat diperoleh dari semua tindakannya dimasa lalu dan dapat dipelajari, melalui belajar orang akan dapat memperoleh pengalaman. Hasil dari pengalaman sosial akan dapat membentuk pandangan terhadap suatu objek. Dapat disimpulkan ke empat informan memiliki alasan masing-masing ketertarikannya dengan dunia gowes atau awal mula terjun ke dunia gowes, ada yang berada dititik jenuh atau merasa jenuh dengan kegiatannya, ada yang tertarik karena melihat orang lain bersepeda, ada juga karena hobi. Sebagian besar informan lebih menyukai berkelompok dalam bersepeda dengan medan atau rute yang menantang dan dalam sebulan para informan bias bersepeda mulai dari empat kali sampai dua belas kali, semua informan memakai perlengkapan pengaman seperti helm, kaos tangan, sepatu, kaos khusus bersepeda, dan mengecek sepeda sebelum bersepeda. Dan semua informan mendapat manfaat atau perubahan yang dialami seperti jarang sakit, bangun bisa lebih pagi, dan sembuh dari penyakit. Berdasarkan uraian-uraian yang telah disampaikan diatas hal ini sesuai dengan Prinsip Gaya Hidup (Style of Life Principle) menurut ALFRED ADLER dalam "The American Society of Individual Psychology" Usaha individu untuk mencapai superioritas atau kesempurnaan yang diharapkan, memerlukan cara tertentu. Adler menyebutkan hal ini sebagai gaya hidup (Style of Life). Gaya hidup yang diikuti individu adalah

kombinasi dari dua hal, yakni dorongan dari dalam diri (the inner self driven) yang mengatur arah perilaku, dan dorongan dari lingkungan yang mungkin dapat menambah, atau menghambat arah dorongan dari dalam tadi. Dari dua dorongan itu, yang terpenting adalah dorongan dalam diri (inner self) itu. Amstrong (dalam Nugraheni, 2003) menyatakan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi gaya hidup seseorang ada 2 faktor yaitu faktor yang berasal dari dalam diri individu (internal) dan faktor yang berasal dari luar (eksternal). Dan hal ini sesuai dengan salah satu factor internal yaitu, Persepsi. Persepsi adalah proses dimana seseorang memilih, mengatur, dan menginterpretasikan informasi untuk membentuk suatu gambar yang berarti mengenai dunia. Dari alasan informan untuk masuk kekomunitas memiliki alasan yang berbeda beda ada yang ingin sehat, ada yang jenuh, dan ada yang tertarik karena melihat orang lain. Jadi komunitas gowes ini terbentuk karena alasan yang berbeda-beda akan tetapi memiliki tujuan yang sama sesuai dengan pendapat (Forsyth, 2010) bahwa kelompok terbentuk oleh personal, situasional dan hubungan interpersonal salah satunya psikodinamik, pendekatan ini dipengaruhi oleh Freud. Pendekatan ini menyatakan bahwa individu bergabung dgn kelompok untuk pemenuhan kebutuhan biologis dan psikologis (Teori perkembangan kelompok dan Teori Firo-B). Informan lebih menyukai berkelompok saat bersepeda, hal ini bisa dipengaruhi oleh adanya atau kehadiran temannya. Ketika Anda menguasai dengan baik, maka kehadiran orang lain dapat meningkatkan performance Anda. kondisi itu disebut dengan fasilitasi sosial (Bordens & Horowitz, 2008). Penelitian tentang fasilitasi sosial berawal oleh Norman Triplett (1898) yang menyatakan bahwa pembalap sepeda dalam berkompetisi lebih cepat jika dilakukan dengan pembalap lain daripada sendiri. Dia mengajukan hipotesis bahwa dengan kehadiran orang lain akan memberikan stimulasi psikologis yang dapat meningkatkan *performance* (Forsyth & Burnette, 2010). Dari keempat informan menyatakan kalau merokok, minum-minuman keras, bergadang, dan tiduran setelah berolahraga tidak baik untuk kesehatan. Sebagian besar informan menghindari hal yang merusak kesehatan, ada yang masih melakukannya tetapi akan berhenti dalam waktu bisa saja terpengaruh oleh rekannya. Berdasarkan uraian-uraian yang telah disampaikan diatas sesuai dengan

Gaya hidup merupakan perilaku atau kelompok perilaku yang dipilih oleh seseorang yang mempunyai pengaruh positif maupun negatif pada kesehatan (Harkreader & Hogan, 2004). Pola perilaku sehat (behavioral health) merupakan salah satu aspek perilaku manusia dalam kaitannya dengan pemenuhan kebutuhan dasar. Hal yang sama juga dikemukakan oleh Nahas, Goldfine dan Collins (2003) Promosi 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, praktek diet yang sehat, kontrol berat badan, dan mengelola stress.

4. PENUTUP

Kesimpulan yang didapat dari penelitian komunitas gowes menjadi gaya hidup sehat adalah sebagai berikut : 1). Informan mampu mengontrol makanan yang dikonsumsi karena pengalaman informan di komunitas *gowes* tentang makanan dan minuman apa saja yang baik untuk dikonsumsi serta makanan yang dihindari. Jadi komunitas sepeda memiliki pengaruh yang positif kepada para anggotanya dalam hal mengontrol makanannya agar mengkonsumsi makanan dan minuman yang bergizi, sehingga hal tersebut membentuk pola perilaku yang sehat sebagai salah satu aspek untuk memenuhi kebutuhan dasar manusia. 2). Informan memiliki alasan yang berbeda-beda untuk terjun ke dunia gowes atau masuk ke komunitas *gowes* berdasarkan persepsi masing masing informan terhadap olahraga gowes atau komunitas *gowes*, ada yang tertarik karena jenuh dengan kegiatannya, ada yang tertarik melihat orang lain, dan ada yang tertarik karena dorongan dari diri sendiri (*inner self*) untuk menjadi lebih sehat dan sebagai penghilang penat. Dan informan bergabung dengan kelompok untuk pemenuhan kebutuhan biologis dan psikologis, yaitu dengan ikut dalam komunitas *gowes* informan ingin menjadi lebih sehat, serta informan lebih menyukai berkelompok saat bersepeda karena adanya teman yang bisa memacu semangat. 3). Informan sadar akan hal-hal yang merusak kesehatan dan berupaya untuk menghindari atau menghentikannya, karena perilaku sehat merupakan aspek perilaku manusia yang berkaitan dengan kebutuhan dasar yang dipengaruhi oleh kelompoknya.

Komunitas sepeda gowes terbentuk dari individu yang ada didalamnya dengan berbagai alasan yang berbeda-beda tetapi memiliki satu tujuan sesuai dengan persepsi individu tersebut, bisa berupa dorongan dari lingkungan atau diri sendiri sebagai bentuk untuk memenuhi kebutuhan biologis maupun psikologis. Dampak dari ikut dalam komunitas individu mampu mengontrol dalam mengkonsumsi makanan dan lebih menjadi sehat dengan menjauhi hal-hal yang merusak kesehatan atau berupaya untuk berhenti karena dipengaruhi oleh pengalaman individu yang ada dalam kelompok tersebut dengan berkomunitas. Informan lebih memilih untuk bersepeda berkelompok karena bisa memacu semangat dan dapat rutin dalam sepeda *gowes* karena kehadiran temannya.

DAFTAR PUSTAKA

- Alsa, A. (2004). *Pendekatan Kuantitatif dan Kualitatif serta kombinasinya dalam Penelitian Psikologi*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Bustan MN. (2007). *Epidemiologi Penyakit Tidak Menular*. Jakarta, Rineka
- Bordens, K,S & Horowitz, I,A. (2008). *Social Psychology*. 3rd Edition. Freeload press
- Forstyh & Burnette (2010). Group Process. In: Baumeister, R.F & Finkel, E.J (edt) *Advanced Social Psychology The State Of The Science* (pg 495-534), London. Oxford university press
- Harkreader, H., & Hogan, M. A. (2004). *Fundamentals of nursing: caring and clinical judgement. (2nd ed)*. St. Louis: Elsevier Science
- Mauludiyah dan Isnaini.(2014). "*Komunitas Sepeda; Kajian Konstruksi Gaya Hidup Dan Solidaritas Sosial Masyarakat Sidoarjo*". Skripsi.
- Nahas, M. V., Goldfine, B. & Collins, M. A. (2003). Determinants of Physical Activity in Adolescents and Young Adults: The Basis for High School and College Physical Education to Promote Active Lifestyles. *Physical Educator*, 60 (1) (Winter), 42-56.
- Nugraheni,P.N.A. (2003). "*Perbedaan Kecenderungan gaya Hidup Hedonis Pada Remaja Ditinjau dari Lokasi Tempat Tinggal*". Skripsi (tidak diterbitkan).

Rosdiansyah. (2012, Februari). *dulu Gengsi, Kini Sepeda Jadi Olah Raga Dan Tren Gaya Hidup*. Diunduh dari: [Http://Www.Lensaindonesia.Com](http://www.lensaIndonesia.com) (di akses: Jumat, 03 Februari 2012 18:18 WIB).

Sheridan, C.L., & Radmacher, S.A., (1992). *Health Psychology: Challenging the Biomedical Model*. New York: John Wiley & Sonc, Inc.