



**KONSTRUKSI MAKNA HIDUP SEHAT BAGI ANGGOTA
PERGURUAN OLAHRAGA BELADIRI TRISULA**

TUGAS AKHIR SKRIPSI

Diajukan sebagai salah satu syarat untuk memperoleh

Gelar Sarjana Strata 1 (S-1) Komunikasi

Bidang Studi Public Relations

Disusun Oleh :

Syahrilah Suryana Putra

44218120023

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

UNIVERSITAS MERCU BUANA

JAKARTA

2023

LEMBAR PERNYATAAN KARYA SENDIRI

Saya yang bertanda tangan dibawah ini:

Nama : Syahrilah Suryana Putra

NIM : 44218120023

Program Studi : Public Relations

Judul Laporan Skripsi : KONSTRUKSI MAKNA HIDUP SEHAT BAGI ANGGOTA
PERGURUAN OLAHRAGA BELADIRI TRISULA

Menyatakan bahwa Laporan Skripsi ini adalah hasil karya saya sendiri dan bukan plagiat, serta semua sumber baik yang dikutip maupun dirujuk telah saya nyatakan dengan benar. Apabila ternyata ditemukan di dalam Laporan Skripsi saya terdapat unsur plagiat, maka saya siap mendapatkan sanksi akademis yang berlaku di Universitas Mercu Buana.

Jakarta, 25 Agustus 2023

Yang membuat pernyataan,

UNIVERSITAS
MERCU BUANA



(Syahrilah Suryana Putra)

HALAMAN PENGESAHAN

Laporan Skripsi ini diajukan oleh :

Nama : Syahrilah Suryana Putra
NIM : 44218120023
Program Studi : Public Relations
Judul Laporan Skripsi : Konstruksi Makna Hidup Sehat Bagi Anggota Perguruan Olahraga Beladiri TRISULA

Telah berhasil dipertahankan pada sidang di hadapan Dewan Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar Sarjana Strata 1 pada Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Komunikasi Universitas Mercu Buana.

Disahkan oleh:

Pembimbing 1 : Prof. Dr. Ahmad Mulyana, M.Si
NIDN : 0318116602
Ketua Penguji : Melly Ridaryanthi, Ph.D
NIDN : 0324128202
Penguji Ahli : Muthia Rahayu, M.Ikom
NIDN : 0322029302



UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 18 September 2023

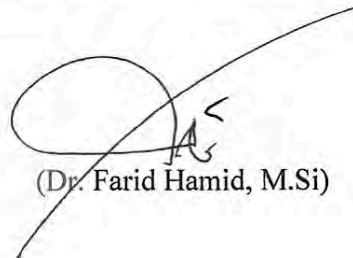
Mengetahui,

Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi

Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi



(Prof. Dr. Ahmad Mulyana, M.Si)



(Dr. Farid Hamid, M.Si)

KATA PENGANTAR

Segala puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah melimpahkan rahmat, taufik, serta hidayah-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan penyusunan skripsi ini dengan judul "**Konstruksi Makna Hidup Sehat Bagi Anggota Perguruan Olahraga Beladiri Trisula**". Skripsi ini disusun sebagai salah satu persyaratan untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi Bidang Public Relations di Universitas Mercu Buana

Dalam kesempatan ini, penulis ingin mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan, bantuan, dan inspirasi dalam proses penulisan skripsi ini, diantaranya:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Mulyana .,M.Si sebagai dosen pembimbing sekaligus Dekan Fakultas Ilmu Komunikasi yang telah membimbing peneliti hingga tahap akhir dan memberikan banyak sekali pengetahuan tentang teori dan konsep yang digunakan dalam skripsi ini.
2. Ibu Melly Ridaryanthi, Ph.D sebagai Ketua Sidang.
3. Ibu Muthia Rahayu, M.Ikom sebagai Penguji Ahli.
4. Bapak Dr. Farid Hamid, M.Si selaku ketua Program Studi Ilmu Komunikasi.
5. Ibu Anindita, S.Pd, M.Ikom sebagai dosen mata kuliah Tugas Akhir sekaligus dosen Pembimbing Akademik saya.
6. Ibu Rika Yessica Rahma, M.Ikom selaku dosen mata kuliah Riset Komunikasi

7. Seluruh dosen mata kuliah saya yang sudah memberikan ilmu dari semester awal sampai akhir.
8. Kedua orang tua saya yang sudah mendukung saya sampai sejauh ini.
9. Para Ketua dan Anggota PORBRI TRISULA yang sudah mengizinkan saya melakukan penelitian dan melakukan wawancara.
10. Seluruh teman-teman saya yang memberikan saya semangat sampai sejauh ini.

Terakhir, penulis menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, masukan, saran, dan kritik membangun sangat penulis harapkan untuk perbaikan di masa yang akan datang. Semoga skripsi ini dapat memberikan sumbangan kecil dalam pengembangan ilmu komunikasi serta bermanfaat bagi semua pihak yang membacanya.



Wassalamu'alaikum Wr. Wb.

UNIVERSITAS
MERCU BUANA

Jakarta, 25 Agustus 2023

Syahrilah Suryana Putra

HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS

Sebagai sivitas akademik Universitas Mercu Buana, saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Syahrilah Suryana Putra
NIM : 44218120023
Program Studi : Public Relations
Judul Laporan Skripsi : KONTSRUKSI MAKNA HIDUP SEHAT BAGI ANGGOTA
PERGURUAN OLAHRAGA BELADIRI TRISULA TUGAS
AKHIR

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, dengan ini memberikan izin dan menyetujui untuk memberikan kepada Universitas Mercu Buana **Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif** (*Non-exclusive Royalty-Free Right*) atas karya ilmiah saya yang berjudul di atas beserta perangkat yang ada (jika diperlukan).

Dengan Hak Bebas Royalti Non-Eksklusif ini Universitas Mercu Buana berhak menyimpan, mengalihmedia/format-kan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat, dan mempublikasikan Laporan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Jakarta, 25 Agustus 2023



(Syahrilah Suryana Putra)

Nama : Syahrilah Suryana Putra
NIM : 44218120023
Program Studi : Public Relations
Judul Laporan Skripsi : KONSTRUKSI MAKNA HIDUP SEHAT BAGI ANGGOTA PERGURUAN OLAHRAGA BELADIRI TRISULA TUGAS AKHIR
Pembimbing : Prof. Dr. Ahmad Mulyana .,M.Si

ABSTRAK

Semua orang tentunya menginginkan tubuh yang sehat dan untuk mendapatkan tubuh yang sehat tentunya harus juga menerapkan pola hidup sehat dengan berolahraga. Ada banyak sekali olahraga yang dapat menunjang kesehatan tubuh, salah satunya adalah olahraga bela diri lewat kesenian pencak silat. Perguruan Olahraga Bela Diri TRISULA (PORBRI TRISULA) adalah salah satu perguruan pencak silat di Indonesia yang sangat mementingkan program pola hidup sehat untuk para anggotanya. Penelitian ini dimaksudkan untuk mendapatkan gambaran komprehensif tentang konstruksi makna hidup sehat dari para anggota PORBRI TRISULA lewat program latihan yang ada diperguruan tersebut. Penelitian ini menggunakan paradigma konstruktivis yang dikaji lewat pendekatan secara kualitatif dengan metode penelitian fenomenologi dengan dasar teori interaksi simbolik dari George Herbert Mead. Teknik pengumpulan data dengan wawancara sedangkan untuk teknik analisis data dalam penelitian ini adalah reduksi data, penyajian data, penarikan kesimpulan dan verifikasi.

Untuk teknik pemeriksaan keabsahan data, peneliti menggunakan teknik triangulasi yang digunakan peneliti adalah triangulasi sumber dan triangulasi metode. Hasil penelitian dari wawancara keenam informan ini menunjukkan bahwa makna hidup sehat bagi mereka para anggota PORBRI TRISULA adalah untuk memiliki berat dan bentuk tubuh yang ideal, dapat bergerak dengan sigap dan memiliki reflek tubuh yang baik, tidak memiliki gangguan jasmani dan rohani, dapat melakukan segala aktivitas sehari-hari dengan baik tanpa gangguan, memiliki stamina yang kuat dalam beraktivitas dan menjalani pola hidup yang teratur antara makan, tidur, olahraga dan kegiatan lain-nya. Adapun motif mereka mengikuti program latihan tersebut didasari pada pengaruh dari lingkungan yaitu *significant others* (orang terdekat mereka) dan *reference groups* (para anggota dan pelatih PORBRI TRISULA lainnya).

Kata Kunci: Makna, Pola Hidup Sehat, Fenomenologi, Interaksi Simbolik

Nama : Syahrilah Suryana Putra
NIM : 44218120023
Program Studi : Public Relations
Judul Laporan Skripsi : KONSTRUKSI MAKNA HIDUP SEHAT BAGI ANGGOTA
PERGURUAN OLAHRAGA BELADIRI TRISULA TUGAS
AKHIR
Pembimbing : Prof. Dr. Ahmad Mulyana .,M.Si

ABSTRACT

Everyone certainly desires a healthy body, and to achieve a healthy body, one must also adopt a healthy lifestyle by engaging in sports. There are numerous sports that can contribute to bodily health, one of which is martial arts through the art of Pencak Silat. Perguruan Olahraga Bela Diri TRISULA (PORBRI TRISULA) is one of the martial arts institutions in Indonesia that greatly emphasizes the healthy lifestyle program for its members. This research aims to obtain a comprehensive overview of the construction of the meaning of a healthy life among the members of PORBRI TRISULA through the training programs offered by the institution. This study employs a constructivist paradigm, examined through a qualitative approach utilizing phenomenological research methods, grounded in George Herbert Mead's theory of symbolic interactionism. Data collection techniques involve interviews, while data analysis techniques encompass data reduction, data presentation, drawing conclusions, and verification.

To ensure data validity, the researcher employs triangulation techniques, specifically source triangulation and method triangulation. The findings from interviews with the six informants indicate that the meaning of a healthy life for the members of PORBRI TRISULA encompasses maintaining an ideal weight and body shape, being agile with good bodily reflexes, having no physical or spiritual disturbances, performing daily activities without hindrance, possessing strong stamina for activities, and adhering to a regular lifestyle encompassing eating, sleeping, exercising, and other activities. Their motivation to participate in the training programs is rooted in the influence of their environment, specifically significant others (those closest to them) and reference groups (other members and coaches of PORBRI TRISULA).

Keywords: Meaning, Healthy Lifestyle, Phenomenology, Symbolic Interaction.

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
LEMBAR PERNYATAAN KARYA SENDIRI	ii
HALAMAN PENGESAHAN	iii
KATA PENGANTAR	iv
HALAMAN PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS	vi
ABSTRAK	vii
ABSTRACT	viii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang.....	1
1.2 Fokus Penelitian.....	3
1.3 Identifikasi Masalah.....	4
1.4 Tujuan Penelitian	4
1.5 Manfaat Penelitian	4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	5
2.1 Penelitian Terdahulu	5
2.2 Kajian Teoritis.....	9
2.2.1 Teori Komunikasi dalam Tradisi Fenomenologi	9
2.2.2 Pengertian Organisasi	10
2.2.3 Teori Interaksi Simbolik	11
2.2.4 Konsep Diri.....	13
2.2.5 Studi Fenomenologi	14
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	17
3.1 Paradigma Penelitian.....	17
3.2 Metode Penelitian.....	17
3.3 Unit Analisis.....	18

3.4 Teknik Pengumpulan Data	19
3.5 Subjek Penelitian.....	19
3.6 Teknik Analisa Data.....	21
3.7 Teknik Keabsahan Data	22
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Gambaran Umum Penelitian	24
4.2 Hasil Penelitian	25
4.2.1 Makna Hidup Sehat Anggota PORBRI TRISULA.....	27
4.2.2 Gaya Hidup Sehat yang Dijalani Anggota PORBRI TRISULA.....	35
4.2.3 Motif Hidup Sehat Anggota PORBRI TRISULA.....	39
4.2.4 Interaksi Simbolik dalam Pembentukan Makna Hidup Sehat	41
4.3 Pembahasan.....	51
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN.....	56
5.1 Kesimpulan	56
5.2 Saran.....	57
DAFTAR PUSTAKA.....	60
LAMPIRAN.....	62



DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	7
Tabel 3.1 Subjek Penelitian	21
Tabel 4.1 Gaya Hidup Sehat yang Dijalani Anggota PORBRI TRISULA	38



DAFTAR GAMBAR

Gambar 4.1 Struktur Organisasi	26
Gambar 4.2.1 Model Konstruksi Makna Hidup Anggota PORBRI TRISULA	35
Gambar 4.2.3 Klasifikasi Motif Hidup Sehat Anggota PORBRI TRISULA	42

