

## DAFTAR PUSTAKA

- Abdullah, E. H. 2013. *Keajaiban Silat. Kaidah Ilmu Kehidupan dalam Gerakan Mematikan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Abidin, Z. 2005. *Penghakiman Massa. Kajian atas Kasus dan Pelaku*. Jakarta: Accompli Publishing.
- \_\_\_\_\_. 2007. *Analisis Eksistensial. Sebuah Pendekatan Alternatif untuk Psikologi dan Psikiatri*. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Filsafat Manusia. Memahami Manusia melalui Filsafat*. Edisi Revisi. Cetakan keenam. (2000). Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Affif, R. 2007. *Dunia Pengalaman dan Penghayatan Juru Kunci (Kuncen) Gunung Ciremai. Sebuah Telaah Psikologi Eksistensial*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Alkitab. 1991. *Alkitab: Perjanjian Lama dan Perjanjian Baru*. (1974). Jakarta: Lembaga Alkitab Indonesia.
- Anderson, N. T. 1990. *Victory over the Darkness*. (1942). Ventura, CA: Regal Books.
- Arifin, Z., Hadi, F. 2001. *Seribu Satu Kesalahan Berbahasa*. Edisi Ketiga. Jakarta: Penerbit Akademika Pressindo.
- Atkinson, R. L., Atkinson, R. C., Smith, E. E., Bem, D. J. 1993. *Pengantar Psikologi, Edisi kesebelas, Jilid 1*. Terjemahan: Widjaja Kusuma. Editor: Lyndon Saputra. Batam Centre: Interaksara.
- Bastaman, H. Dj. Logoterapi sebagai Dasar dan Teknik Mengatasi Ketegangan pada Atlet. Dalam Gunarsa, S. D. (Ed.). *Psikologi Olahraga*, hal. 219-248. 1989. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Benson, N. C. & Grove, S. 2000. *Psikologi for Beginners. Edited by Appignanesi, R.* Penerjemah: Medina Chodijah. (1998). Bandung: Penerbit Mizan.
- Bertens, K. (Ed.) 1987. *Fenomenologi Eksistensial*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia.

- Bolo, A.D. Humanisme Teistik: Eksistensialisme. Dalam Sugiharto, B. (Ed.). *Humanisme dan Humaniora. Relevansinya bagi Pendidikan*, hal. 159-179. 2008. Yogyakarta: Jalasutra.
- Brouwer, M.A.W. 1974. *Pendekatan Fenomenologis dalam Ilmu Jiwa Klinis*. Bandung: Yayasan Psikologi PERSONA.
- \_\_\_\_\_ 1984. *Psikologi Fenomenologis*. Cetakan kedua. (1983). Jakarta: Penerbit PT Gramedia.
- \_\_\_\_\_ 1986. *Badan Manusia dalam Cahaya Psikologi Fenomenologis*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia.
- \_\_\_\_\_ 1988. *Alam Manusia dalam Fenomenologi*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia.
- Cassirer, E. 1990. *Manusia dan Kebudayaan: Sebuah Esei tentang Manusia*. Penerjemah: Alois A. Nugroho. Cetakan kedua. (1944). Jakarta: Penerbit PT Gramedia.
- Chang, S.T. 1992. *Sistem Lengkap Perihal Swapenyembuhan China*. Bandung: Inti Media Pustaka.
- Chaplin, J.P. 2002. *Kamus Lengkap Psikologi*. Penerjemah: Kartini Kartono. (1968). Jakarta: Divisi Buku Perguruan Tinggi, PT RajaGrafindo Persada.
- Chen, W.H. & Ren, Ch. H. 2004. *Khong Hu Cu. Kehidupan Humanis Besar*. Alih Bahasa: Arvin Saputra. Editor: Lyndon Saputra. Batam: Lucky Publishers.
- Cheong, J. 2003. *Origins of Chinese Martial Arts. Asal Mula Seni Beladiri Tionghoa*. Terjemahan: Clara H. Kardjo. Jakarta: PT Elex Media Komputindo (Kelompok Gramedia).
- Chia, M. 1986. *Chi Self-Massage: The Taoist Way of Rejuvenation*. New York: Healing Tao Books/Huntington.
- \_\_\_\_\_ 1997. *Rahasia Tao Mengubah Stress Menjadi Energi Vitalitas*. Surabaya: Kentindo Soho.
- Colbert, D. 2007. *The Seven Pillars of Health. Cara Alami Menuju Kesehatan yang Semakin Baik Seumur Hidup*. Terjemahan: Paula Allo. Jakarta: Immanuel Publishing House.
- Collin, C., Benson, N., Ginsburg, J., Grand, V., Layzan, M., & Weeks, M. 2011. *The Psychology Book*. London: Dorling Kindersley Limited.

- De Mello, A. 1997. *Burung Berkicau*. (1984). Penerjemah: A. Soenarja. Jakarta: Yayasan Cipta Loka Caraka.
- Dwiyanto, G. B. Stimulasi “Pre Frontal Cortex” dengan metode Tai Chi dan Perbaikan Moral Bangsa. Dalam Sutanto, J. *Jalan Cerdas menuju Sehat*, hal. 131-144. 2013. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Edwina, I. P. & Handayani, V. 2011. *Pengantar Psikologi Perkembangan*. Bandung: PT Danamartha Sejahtera Utama – Grafika (anggota IKAPI) dan Maranatha University Press.
- Fu, Ch. J. 2003. *Gateway to Chinese Culture*. Singapore: Asiapac Books.
- Fung, Y. L. 1959. *A Short History of Chinese Philosophy. Fifth Printing*. (1948). New York: The Macmillan Company.
- Fudyartanta, K. 2012. *Psikologi Kepribadian. Berbagai Pendekatan: Eksistensial, Trait (Sifat), Teori Medan, Faktorial, Stimulus-Respon (SR), dan Biobudaya Religijs*. Cetakan I. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gibran, K. 2001. *Tetralogi Masterpiece: Sang Nabi; Sayap-Sayap Patah; Suara Sang Guru; Taman Sang Nabi*. Penerjemah: A. S. Mangoenprasodjo, Endah Dwi Pratiwi. Cetakan Ketiga. Yogyakarta: Tarawang Press.
- Gittleman, A. L. 2003. *The Fat Flush Cookbook*. New York: McGraw-Hill.
- Gunarsa, S. D. 1975. *Pengantar Psikologi*. Jakarta: PT Mutiara Sumber Widya.
- \_\_\_\_\_ (Ed.). 1989. *Psikologi Olahraga*. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- \_\_\_\_\_ Psikologi dalam Olahraga. Dalam Gunarsa, S. D. (Ed.). *Psikologi Olahraga*, hal. 3-12. 1989. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- \_\_\_\_\_ Psikologi Olahraga. Dalam Gunarsa, S. D. (Ed.). *Psikologi Olahraga*, hal. 13-34. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- \_\_\_\_\_ Pengamalan Psikologi Olahraga dalam Pembinaan Atlet—Khususnya Bulutangkis. Dalam Gunarsa, S.D. (Ed.). *Psikologi Olahraga*, hal. 291-302. 1989. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- \_\_\_\_\_ 2008. *Psikologi Olahraga Prestasi*. Cetakan ke-2. (2004). Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

- Graham, H. 2005. *Psikologi Humanistik. Dalam Konteks Sosial, Budaya, dan Sejarah*. Penerjemah: Achmad Chusairi & Ilham Nur Alfian. (1986). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Graziano, A. M., & Raulin, M. L. 2000. *Research Methods. A Process of Inquiry*. Fourth Edition. (1997). Massachusetts: Allyn & Bacon. A Pearson Education Company.
- Hall, C. S. & Lindzey, G. 1978. *Theories of Personality. Third Edition*. (1957). New York: Wiley Trans-Edition.
- \_\_\_\_\_. 2009. *Teori-teori Psikodinamik (Klinis)*. Cetakan ke-18. Ed.: Supratiknya, A. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- \_\_\_\_\_. 2010 (1993). *Teori-teori Holistik (Organismik-Fenomenologis)*. Cetakan ke-16. Ed.: Supratiknya, A. (1973). Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Hallander, J. 1985. *The Complete Guide to Kungfu Fighting Styles*. USA: Unique Publications.
- Hamersma, H. 2008. *Pintu Masuk ke Dunia Filsafat*. (1981). Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Handojo, A. Gelombang, Tai Chi, dan Penelitian. Dalam Sutanto, J. *Jalan Cerdas menuju Sehat*, hal. 83-98. 2013. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Harsono, M. Ketegangan dan Kecemasan pada Atlet. Dalam Gunarsa, S. D. (Ed.). *Psikologi Olahraga*, hal. 137-153. 1989. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Hendri, Y. W. 2014. *Sang Naga dari Timur. Sejarah China dari Masa Dinasti Awal hingga Perang Kemerdekaan China*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Hensley, M. F. 2006. *Konsep Diri & Kedewasaan Rohani*. Penerjemah: Enny Asmono, Paulus Rahardjo, Butet Panjaitan. Editor: Bestiana Simanjuntak. Cetakan ke-4. Bandung: Yayasan Kalam Hidup.
- HIMPSI. 2010. *Kode Etik Psikologi Indonesia. HIMPSI (Himpunan Psikologi Indonesia)*. Cetakan Pertama, Juni 2010. Hasil Kongres XI HIMPSI 2010 di Surakarta. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Hsiung, D. N., Crook, D. (Ed.) 1998. *A Chinese-English Dictionary (Revised Edition). Hà n Yī ng Cí Diǎ n (Xī u Dì ng Bǎ n Suō Yī n Běn)*. Beijing: Foreign Language Teaching and Research Press.

- Hung, Zh. G. 2002. *Gaya Hidup Warga Usia Pertengahan dan Usia Lanjut serta Pengaruhnya terhadap Kesehatan*. Terjemahan: Limputra, S. Makalah. Jakarta: Perkumpulan Pancaran Hidup.
- Hurlock, E. B. 1980. *Psikologi Perkembangan. Suatu Pendekatan sepanjang Rentang Kehidupan*. Edisi Kelima. Alih Bahasa: Istiwidayanti, Soedjarwo. Editor: Ridwan Max Sijabat. Jakarta: Penerbit Erlangga.
- Hybels, B. 2008. *Who You Are When No One's Looking. Memilih Ketetapan Hati, Menolak Kompromi*. (1987). Jakarta: Metanoia Publishing.
- Indriana, Y. 2012. *Gerontologi & Progeria*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Jena, Y. 2014. *Wacana Tubuh dan Kedokteran. Sebuah Refleksi Filosofis*. Jakarta: Penerbit Universitas Atma Jaya.
- Jin, P.T. 1989. Changes in Heart Rate, Noradrenaline, Cortisol and Mood during Tai Chi. *Journal of Psychosomatic Research*, Vol.33, No.2, pp.197-206.
- Jin, Y. Lampu Penerang Fiksi Beladiri. Dalam Li, E. & Chan, Y. K. 2014. *Chinese Literature. Menelusuri Perkembangan Sastra Abadi China*, hal. 238-239. Penerjemah: Clara. Jakarta: PT Elex Media Computindo. Kelompok Gramedia.
- John-Roger. 2002. *Forgiveness. Kunci menuju Kerajaan Sorga*. Alih bahasa: Arvin Saputra. Batam: Interaksara.
- Jou, Ts. H. 1988. *The Tao of Tai Chi-Chuan. Way to Rejuvenation*. (1981). Warwick, New York: Tai Chi Foundation.
- Jung, C. G. 1986. *Memperkenalkan Psikologi Analitis*. Terjemahan: Cremers, G. Jakarta: Penerbit PT Gramedia.
- \_\_\_\_\_ 1987. *Menjadi Diri Sendiri. Pendekatan Psikologi Analitis*. Terjemahan: Cremers, Agus. Jakarta: Penerbit PT Gramedia.
- Kabat-Zinn, J. 2005. The Practice of Mindfulness: Paying Attention. Dalam *Full Catastrophe Living. Using the Wisdom of Your Body and Mind to Face Stress, Pain, and Illness*, pp.17-30 (1990). New York: Bantam Dell.
- Kim, U. & Park, Y.Sh. Landasan Ilmiah Indigenous and Cultural Psychology. Dalam Kim, Yang, & Hwang (Eds.). *Indigenous and Cultural Psychology. Memahami Orang dalam Konteksnya*, hal. 43-73. 2010 (2006). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.

- Kim, U., Yang, K.S. & Hwang, K.K. (Eds.). 2010. *Indigenous and Cultural Psychology. Memahami Orang dalam Konteksnya*. Penerjemah: Helly Prajitno Soetjipto, Sri Mulyantini Soetjipto. (2006). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- \_\_\_\_\_ Berbagai Kontribusi pada *Indigenous dan Cultural Psychology*. Dalam Kim, Yang, & Hwang (Eds.). *Indigenous and Cultural Psychology. Memahami Orang dalam Konteksnya*, hal. 3-19. 2010 (2006). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Koeswara, E. 1987. *Psikologi Eksistensial. Suatu Pengantar*. Bandung: Penerbit PT Eresco.
- Koh, V. 2013. *I Ching. Wisdom Revealed*. Alih Bahasa: Clara HK. (2011). Jakarta: PT Elex Media Komputindo, Kompas Gramedia.
- Kohn, L. 2005. *Health and Long Life. The Chinese Way*. St. Petersburg, FL: Three Pines Press.
- Kuncoro, Z. S. Kepribadian dalam Olahraga. Dalam Gunarsa, S.D. (Ed.). *Psikologi Olahraga*, hal. 37-64. 1989. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Kusumohamidjojo, B. 2010. *Sejarah Filsafat Tiongkok. Sebuah Pengantar Komprehensif*. Yogyakarta: Jalasutra.
- Kuswarno, E. 2013. *Fenomenologi. Konsepsi, Pedoman dan Contoh Penelitian Fenomena Pengemis Kota Bandung*. Bandung: Widya Padjadjaran.
- Lee, D. 2013. *The Bruce Lee Way. Kehidupan, Spirit, dan Kearifan Sang Legenda*. Yogyakarta: NOTEBOOK.
- Lehrhaupt, L. M. 2003. *T'ai Chi sebagai Suatu Jalan Menuju Hikmat*. Alih Bahasa: Hari Suminto. Editor: Lyndon Saputra. Batam: Lucky Publishers.
- Leman. 2009. *The Best of Chinese Life Philosophies. (2007)*. Jakarta: Penerbit PT Gramedia Pustaka Utama.
- Li, E. & Chan, Y. K. 2014. *Chinese Literature. Menelusuri Perkembangan Sastra Abadi China*. Penerjemah: Clara. Jakarta: PT Elex Media Komputindo. Kelompok Gramedia.
- Li, E., Wong, H.K., & Fu, Ch.J. 2013. *Modern Chinese History. Sejarah China Modern 1840-1949*. Penerjemah: Irianto Kurniawan. Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo.

- Li, T.J., Du, X.L. 1995. *A Guide to Chinese Martial Arts*. Beijing: Foreign Languages Press.
- Li, X.X. & Fu, Ch, J. 2003. *Origins of Chinese People and Customs. Asal Mula Budaya dan Bangsa Tionghoa*. Alih Bahasa: Clara H.K. (2001). Jakarta: Penerbit PT Elex Media Komputindo.
- Lip, E. 1988. *Notes on Things Chinese*. Singapore: Graham Brash.
- Manser, M. H. (Ed.) 1999. *Concise English-Chinese / Chinese-English Dictionary (New Edition). Jīngxuǎn Yīng-Hàn / Hàn-Yīng Cídiǎn (Xīnbǎn)*. Beijing & Hongkong: The Commercial Press & Oxford University Press.
- Markam, S. & Mayza, A. Olahraga, Senam, dan Tai Chi. Dalam Sutanto, J. *Jalan Cerdas menuju Sehat*, hal. 108-113. 2013. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Marwoto, B.J. 2009. *Dictionarium. Kamus Latin Populer*. Jakarta: Penerbit Buku Kompas.
- May, R. 1962. Asal-Usul dan Makna Gerakan Eksistensial dalam Psikologi. Dalam Abidin, Z. *Analisis Eksistensial. Sebuah Pendekatan Alternatif untuk Psikologi dan Psikiatri*, hal. 49-91. 2007. Jakarta: PT RajaGrafindo Persada.
- Merleau-Ponty, M. Prakata pada Fenomenologi Persepsi. Dalam Bertens, K. (Ed.). *Fenomenologi Eksistensial*, hal. 24-56. 1987. Jakarta: Penerbit PT Gramedia.
- Merriam-Webster. 1995. *Merriam-Webster's Pocket Dictionary*. Springfield, Massachusetts, USA: Merriam-Webster, Incorporated.
- Metz, P.K. 2003. *The Tao of Learning (Tao Pembelajaran). Tao Te Ching-nya Lao Tzu yang Diadaptasikan untuk Zaman Baru*. Penerjemah: Arvin Saputra. Batam: Lucky Publishers.
- Misiak, H. & Sexton, V. S. 2009. *Psikologi Fenomenologi, Eksistensial dan Humanistik. Suatu Survei Historis*. Penerjemah: E. Koswara. (1973). Bandung: PT Refika Aditama.
- Morgan, C. T., King, R. A., Weisz, J. R., & Schopler, J. 1986. *Introduction to Psychology*. Seventh Edition. (1956). Singapore: McGraw-Hill Book Co.

- Moss, D. Brain, Body, and World. Perspectives on Body-Image. Dalam Valle, R. S. & King, M. (Ed.). 1978. *Existensial-Phenomenological Alternatives for Psychology*, hal. 73-93. New York: Oxford University Press.
- Moustakas, C. 1994. *Phenomenological Research Methods*. California: SAGE Publications, Inc.
- Mukhtar. 2013. *Metode Praktis Penelitian Deskriptif Kualitatif*. Jakarta: REFERENSI (GP Press Group).
- Mulyono, Y.B. 2015. *Kekristenan dan Ketionghoan. Telaah Atas Imlek dan Filsafat Ketionghoan*. Jakarta: Grafika Kreasindo.
- Musfiqon, H. M. 2012. *Panduan Lengkap Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Prestasi Pustakaraya.
- Mussen, P.H., Conger, J.J., Kagan, J., & Geiwitz, J. 1979. *Psychological Development: A Life-Span Approach*. New York: Harper & Row, Publishers.
- Mutohir, T. C., Muhyi, M. F., Fenanlampir, A. 2011. *Berkarakter dengan Berolahraga, Berolahraga dengan Berkarakter. Olahraga Membangun Karakter Bangsa*. Surabaya: SPORT Media, PT Java Pustaka Group.
- Nee, W. 2011. *Remuknya Insan dan Keluarnya Roh*. Cetakan ke-7. Surabaya: Yayasan Perpustakaan Injil.
- \_\_\_\_\_. 2011. *Kekuatan Laten Jiwa*. Cetakan ke-4. Edisi Ke-2. Surabaya: Yayasan Perpustakaan Injil.
- \_\_\_\_\_. 2001. *Pembaruan Akal Budi*. Cetakan Pertama. Surabaya: Yayasan Perpustakaan Injil.
- Northrup, C. 2006. *Women's Bodies, Women's Wisdom. Creating Physical and Emotional Health and Healing*. New York: Bantam Dell. A Division of Random House.
- O'Brien, K. & Sing, T. 2005. *Qi! Chinese Secrets of Health, Beauty, & Vitality*. Singapore: C Licence Pte Ltd.
- Ody, P. 2008. *Pengobatan Praktis dari Cina. Memahami Prinsip Pengobatan Tradisional Cina dan Mempraktikkannya dalam Hidup Anda*. Penerjemah: Darmaringtyas Wulandari. Jakarta: ESENSI, Erlangga Group.
- Osborne, R. 2001. *Filsafat untuk Pemula*. Yogyakarta: Penerbit Kanisius.



- Oz, M.C. & Roizen, M.F. 2009. *Sehat tanpa Dokter*. Penerjemah: Rahmani Astuti. Bandung: Penerbit Qanita, PT. Mizan Pustaka.
- Padgett, D.K. 1998. *Qualitative Methods in Social Work Research. Challenges and Rewards*. Thousand Oaks, California: SAGE Publications.
- Palmer, D. D. 2001. *Kierkegaard untuk Pemula*. Penerjemah: A. Widyamartaya. (1996). Yogyakarta: Penerbit Kanisius.
- Pandor, P. 2014. *Seni Merawat Jiwa. Tinjauan Filosofis*. Jakarta: Penerbit Obor.
- Pasiak, T. Wawancara mengenai Endorfin Bersama. Dalam Sutanto, J. *Jalan Cerdas menuju Sehat*, hal. 165-169. 2013. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Peng, K. P., Spencer-Rodgers, J., Nian, Zh. Dialektisisme Naif dan Tao Pemikiran China. Dalam Kim, Yang, & Hwang (Eds.). *Indigenous and Cultural Psychology. Memahami Orang dalam Konteksnya*, hal. 396-417. 2010 (2006). Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Porat, A. (tanpa tahun). *Hidup Sehat. Corpus Sanum in Mentem Sanam. Tubuh yang Sehat dalam Jiwa yang Sehat*. Makalah disajikan dalam Seminar Bimbingan Hidup Sehat, Gereja Katolik St. Laurentius, Bandung, Agustus 2014.
- Purnami, N. Telinga--Saraf. Keseimbangan dan Tai Chi. Dalam Sutanto. J. *Jalan Cerdas menuju Sehat*, hal. 170-176. 2013. Jakarta: PT Media Kompas Nusantara.
- Putra, N. 2013. *Penelitian Kualitatif IPS*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Rani, A. A. Kepribadian dan Atlet. Dalam Gunarsa, S.D. (Ed.). *Psikologi Olahraga*, hal. 65-83. 1989. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Redana, B. 2013. *Body, Mind, Spirit. Aku Berpikir, Aku Ada. Guru Besar Persatuan Gerak Badan Bangau Putih Gunawan Rahardja*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Riady, M. 2009. *Filsafat Kuno dan Manajemen Modern*. (2008). Edisi Bahasa Indonesia. Jakarta: PT Buana Ilmu Populer. Kelompok Gramedia.
- Rogi, H. E. Motivasi dalam Olahraga. Dalam Gunarsa, S. D. (Ed.). *Psikologi Olahraga*, hal. 87-111. 1989. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.

- Roizen, M.F., Oz, M.C. 2006. *You on a Diet*. Penerjemah: Isma Noor Angraini. Bandung: Hayati Qualita.
- Roizen, M.F. & La Puma, J. 2008. *The Real Age Diet. Diet agar Tetap Muda dan Semakin Muda*. Jakarta: Dian Rakyat. Anggota IKAPI.
- Santrock, J.W. 2013. *Life-Span Development*. (14th ed.) New York: McGraw-Hill International Edition.
- Sarwono, S. W. Memupuk Toleransi lewat Hubungan Badan-Jiwa. Peluang untuk Neuropsikologi Masa Depan. Dalam Sutanto, J. *Jalan Cerdas menuju Sehat*, hal. 223-228. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Scazzero, P. 2014. *Emotionally Healthy Spirituality. Hal yang Mustahil untuk Menjadi Dewasa secara Rohani sementara masih Tidak Dewasa secara Emosi*. (2006). Surabaya: Literatur Perkantas Jawa Timur.
- Sebatu, A. 1994. *Psikologi Jung*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Setiabudhi, T. Manfaat Senam Tai Chi bagi Lanjut Usia. Dalam Sutanto, J. *Jalan Cerdas menuju Sehat*, hal. 231-240. 2013. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Shing, Y.L. 1993. *Chen Style T'ai Chi Ch'uan. Thirty-six and Fifty-six Movements. Chinese Martial Arts Series 3*. Translated by: Mei Xue-Xiong. Tokyo, Japan: Sugawara Martial Arts Institute Inc.
- Si Shu. 2012. *Si Shu: Kitab yang Empat. Kitab Suci Agama Khonghucu*. Jakarta: MATAKIN (Majelis Tinggi Agama Khonghucu Indonesia).
- Siagian, J. W. 2015. *Healthy Heart, Healthy Mind, Body, and Soul*. Yogyakarta: Penerbit ANDI.
- Sigalingging, T.P. 1979. *Pemeriksaan Alam Orang Buta. Studi Eksploratif mengenai Dunia Orang Buta, khususnya Orientasi Ruang, dengan Menggunakan Metoda Fenomenologi, suatu Tinjauan Psikologi Eksistensial*. Skripsi. Fakultas Psikologi. Bandung: Universitas Padjadjaran.
- Siregar, A. E. & Arum D., D. 2014. *Tri Widodo. Perubahan menuju Prestasi*. Depok Timur: Penerbit Papas Sinar Sinanti.
- Simon, R. L. 1991. *Fair Play. Sports, Values, and Society*. Boulder, Colorado: Westview Press.

- Smith, J. A. 2009. *Dasar-dasar Psikologi Kualitatif. Pedoman Praktis Metode Penelitian*. Bandung: Nusamedia.
- Smith, J. A., Flowers, P., Larkin, M. 2010. *Interpretative Phenomenological Analysis. Theory, Method and Research*. (2009). London: SAGE Publications Ltd.
- Snyder, C. R. & Lopez, S. J. 2002. *The Handbook of Positive Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Sobur, A. 2013. *Filsafat Komunikasi: Tradisi dan Metode Fenomenologi*. Bandung: PT Remaja Rosdakarya.
- Strauss, A., Corbin, J. 1990. *Basics of Qualitative Research. Grounded Theory Procedures and Techniques*. Newbury Park, California: SAGE Publications, Inc.
- Sugiarto, Siswanto, H., Lauw, Tj. H. 1999. *Wushu. Variasi dan Perkembangan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Sugiarto, Hendrata, F., Lauw, Tj. H., Soetjandra, R. 2006. *Kung Fu*. Yogyakarta: Graha Ilmu.
- Sugiharto, B. (Ed.) 2008. *Humanisme dan Humaniora. Relevansinya bagi Pendidikan*. Yogyakarta: Jalasutera.
- Sutanto, J. 1991. *Tai Chi Chuan. Irama Kehidupan: 88 Jurus Menaklukkan Naga*. (Cetakan ke-1:1986). Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- \_\_\_\_\_ 1988. *Tai Chi Chien: 54 Jurus Pedang Penyambung Rasa*. Jakarta: Pustaka Sinar Harapan.
- \_\_\_\_\_ (Ed.) 2013. *Jalan Cerdas menuju Sehat*. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- \_\_\_\_\_ Masuk Kerja Sehat—Pensiun Sehat. Menjinakkan Tarian Gajah Liar Biaya Pengobatan. Dalam Sutanto, J. *Jalan Cerdas menuju Sehat*, hal. 177-191. 2013. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Sutanto Dinata, A. Peraturan Perlombaan Pertandingan Wu-Xu Tai Chi Chuen. Dalam Vihara Tanda Bhakti (VTB). *HUT Sewindu Group Tai Ji Quan 28-10-1990*, hal. 29-30. 1990. Bandung: Vihara Tanda Bhakti.
- Swenson, R. A. 2007. *A Minute of Margin. Mengembalikan Keseimbangan kepada Hidup yang Sibuk*. (2003). Bandung: Pionir Jaya.

- Swindoll, C. R. 2009. *The Strength of Character. Tujuh Karakter Utama Menuju Kehidupan yang Luar Biasa*. Penerjemah: Sri Meilyana. Jakarta: Metanoia Publishing.
- \_\_\_\_\_ 2010. *Great Attitudes! Sepuluh Pilihan yang Membuat Hidup Anda Berhasil*. Penerjemah: Sri Meilyana. (2006). Jakarta: Metanoia Publishing.
- Takwin, B. 2009. *Filsafat Timur. Sebuah Pengantar ke Pemikiran-Pemikiran Timur*. (2003). Yogyakarta: Jalasutra.
- \_\_\_\_\_ Pencak Silat, Sebuah Cara Mengada di Dunia. Dalam Sutanto, J. *Jalan Cerdas menuju Sehat*, hal. 159-164. 2013. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- \_\_\_\_\_ Kehidupan Bersama yang Sehat. Dalam Sutanto, J. *Jalan Cerdas menuju Sehat*, hal. 213-222. 2013. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Tang, M. C. 2014. *Kisah-kisah Kebijaksanaan China Klasik. Inspirasi bagi Para Pemimpin*. Cetakan ke-9. (2000). Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Tanumihardja, J. 2004. *Lao Tsu dalam Kata-kata Bijak*. Jakarta: Penerbit OBOR.
- Taylor, S. E. 2006. *Health Psychology*. New York: McGraw Hill International Edition, Sixth Edition.
- Tedjo, T. 2011. *Mengenal Agama Hindu, Buddha, Khong Hu Cu*. Edisi Revisi. Bandung: Pionir Jaya.
- Tjaya, T. H. 2004. *Kierkegaard dan Pergulatan menjadi Diri Sendiri*. Jakarta: Kepustakaan Populer Gramedia.
- Tiurma, R. 2008. *Buku Ajar – Teknik Penulisan Karya Ilmiah*. Cetakan ke-2. Bandung: PT Danamartha Sejahtera Utama (anggota IKAPI).
- Valle, R. S. & King, M. 1978. *Existensial-Phenomenological Alternatives for Psychology*. New York: Oxford University Press.
- Vihara Tanda Bhakti (VTB). 1990. *HUT Sewindu Group Tai Ji Quan 28-10-1990*. Buku Kenangan. Bandung: Vihara Tanda Bhakti.
- Wang, A. 2012. *The Ancient Chinese Wisdom. Bebas dari Nafsu Keinginan, Baru Bisa Hidup Tenang*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- \_\_\_\_\_ 2012. *Dao De Jing. The Wisdom of Lao Zi*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.

- \_\_\_\_\_. 2012. *Sam Kok. Perang Siasat vs Siasat Tiga Kerajaan*. Jakarta: PT Gramedia Pustaka Utama.
- Warongan, A. W. Cell Harmonization dan Kinestetik Tai Chi. Dalam Sutanto. J. *Jalan Cerdas menuju Sehat*, hal. 124-130. 2013. Jakarta: PT Kompas media Nusantara.
- Wiramihardja, S. A. 2009. *Pengantar Filsafat. Sistematis dan Sejarah Filsafat, Logika dan Filsafat Ilmu (Epistemologi), Metafisika dan Filsafat Manusia, Aksiologi*. (2006). Bandung: PT Refika Aditama.
- Wolf, X. L., Barnhart, H. X., & Kutner, N. G. 1996. Reducing Frailty and Falls in Older Persons: an Investigation of Tai Chi and Computerized Balance Training. *Journal of American Geriatric Society*, Vol. 44, pp. 489-97.
- Wommack, A. 2010. *Roh, Jiwa, & Tubuh*. Penerjemah: Rebecca Iing Setiawati. Editor: Marlina Nadeak. Cetakan ke-5. (2007). Jakarta: Light Publishing.
- Woo, A. 2004. *I Ching. Kearifan Purbakala untuk Abad Baru. Rahasia-Rahasia Mata yang Tersembunyi*. Alih Bahasa: Wim Salampessy. Batam: Karisma Publishing Group.
- Wu, B., Li, X.D., Yu. G.B. 1998. *Essentials of Chinese Wushu*. Beijing: Foreign Languages Press.
- Y. Gunarsa, S. D. Agresivitas dalam Olahraga. Dalam Gunarsa, S.D. (Ed.). *Psikologi Olahraga*, hal. 183-199. 1989. Jakarta: PT BPK Gunung Mulia.
- Yang, Chung-Fang. Konsepsi China tentang *Self*. Menuju *Person-Making Perspective*. Dalam Kim, Yang, & Hwang (Eds). *Indigenous and Cultural Psychology. Memahami Orang dalam Konteksnya*, hal. 526-567. 2010 (2006) Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Yang, Jwing-Ming. 1990. *Chi Kung: Health and Martial Arts*. Massachusetts: YMAA Publication Center.
- Yang, Y.T. (Ed.). 2011. *Di Zi Gui. Budi Pekerti Seorang Siswa*. Penerjemah: Suparto. Bandung: Penerbit Pustaka Internasional.
- \_\_\_\_\_. (Ed.). 2011. *San Zi Jing. Tiga Karakter Klasik China (Tiga Kata Pepatah China)*. Penerjemah: Suparto. Bandung: Penerbit Pustaka Internasional.
- \_\_\_\_\_. (Ed.). 2012. *Seni Perang Sun Zi (1)*. Penerjemah: Suparto. (2010). Bandung: Penerbit Pustaka Internasional.

- \_\_\_\_\_ (Ed.). 2012. *Seni Perang Sun Zi (2)*. Penerjemah: Suparto. (2010). Bandung: Penerbit Pustaka Internasional.
- \_\_\_\_\_ (Ed.) 2013. *Lao Zi*. Penerjemah: Suparto & Xu, B.A. (2010). Bandung: Penerbit Pustaka Internasional.
- \_\_\_\_\_ (Ed.). 2013. *Analek Konfusius*. Penerjemah: Suparto & Xu, B.A. Bandung: Penerbit Pustaka Internasional.
- \_\_\_\_\_ (Ed.). 2013. *Sam Kok. Kisah Tiga Kerajaan*. Penerjemah: Suparto & Xu, B.A. Bandung: Penerbit Pustaka Internasional.
- \_\_\_\_\_ (Ed.). 2014. *Tokoh Filsafat Tiongkok Terpopuler*. Penerjemah: Suparto & Xu, B.A. Bandung: Penerbit Pustaka Internasional.
- \_\_\_\_\_ (Ed.). 2014. *Kaisar Pertama. Qin Shi Huang*. Penerjemah: Suparto & Xu, B.A. (2013). Bandung: Penerbit Pustaka Internasional.
- Yin, R. K. 2012. *Studi Kasus. Desain & Metode*. Penerjemah: M. Djauzi Mudzakir. Jakarta: Divisi Buku Perguruan Tinggi, PT RajaGrafindo Persada.
- Yudiarto, F. L. Tai Chi menuju *Successful Aging* Ditinjau dari Ilmu Penyakit Saraf. Dalam Sutanto, J. *Jalan Cerdas menuju Sehat*, hal. 99-107. 2013. Jakarta: PT Kompas Media Nusantara.
- Yulivan, I. 2012. *Petuah Sang Guru. Dalam Harmoni Tao akan Kedekatan Manusia, Alam, dan Sang Maha Pencipta*. Jakarta: Mudra.
- Zeng, Q. N. 1995. *Methods of Traditional Chinese Health Care*. Beijing: Foreign Language Press.
- Zhaohua. 1982. *Chinese Martial Arts*. Beijing: Zhaohua Publishing House.
- Zhou, Ch. C. 1996. *The Yellow Emperor's Medicine Classics: Treatise on Health and Long Life*. Singapore: Asiapac.
- Zhou, D. H. 1994. *The Chinese Art of Exercise for a Healthy and Long Life*. Malaysia: Pelanduk Publications.
- Zuhry, A. D. 2013. *Filsafat Timur. Sebuah Pergulatan menuju Manusia Paripurna*. Malang: Madani.

## DAFTAR REFERENSI

- Asian Games. *Daftar Cabang Olahraga Asian Games*. Online. Melalui <http://www.ariefew.com/other/daftar-cabang-olahraga-dipertandingkan-asian-games/> [03/12/12].
- Bandar Kata Bijak. Online. Melalui <http://bandar-katabijak.blogspot.com/2009/08/101-kutipan-inspirasi-kesehatan.html> [24/11/14].
- Beta, T. (tanpa tahun). Melalui <http://www.goodreads.com/quotes/tag/survival-of-the-fittest> (26/09/14).
- Brocki, J. M., & Wearden, A. J. 2006. A Critical Evaluation of the Use of Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) in Health Psychology. *Psychology and Health*, February, 2006, 21 (1):87-108. *Contoh Judul yang Menggunakan IPA*. Makalah disajikan dalam Seminar IPA, Universitas Diponegoro, Semarang, Jawa Tengah. 10 Desember 2014.
- Cooper, R., Fleischer, A., & Cotton, F. A. 2012. Building Connections: An Interpretative Phenomenological Analysis of Qualitative Research Students' Learning Experiences. *The Qualitative Report 2012, Volume 17, T&L Article*, 1-16. Makalah disajikan dalam Seminar IPA, Universitas Diponegoro, Semarang, Jawa Tengah. 10 Desember 2014.
- Emotional Freedom Technique*. Melalui <http://www.emofree.com/eft-tutorial/before-begin/authors.html> [04/08/15].
- Energi Psikologi & EFT (*Emotional Freedom Technique*). Melalui <https://pakareft.wordpress.com/2014/09/03/teknik-penyembuhan-diri-dengan-energi-psikologi/> [04/08/15].
- Energi Psikologi & SEFT (*Spiritual Emotional Freedom Technique*). Melalui <https://edisugianto.wordpress.com/2011/06/02/energi-psikologi-dan-seft-spiritual-emotional-freedom-technique/> [04/08/15].
- Hwang, K. K. 2012. Foundations of Chinese Psychology. Confucian Social Relations. *International and Cultural Psychology. Series Editor: Anthony J. Marsella, Ph.D. E-Book*. Melalui: <http://www.springer.com/> [08/08/15]

- Kamus Besar Bahasa Indonesia (KBBI). *Kamus versi Online/Daring (Dalam Jaringan)*. Melalui <http://kbbi.web.id/>
- Kata-kata Bijak mengenai Kesehatan. *Kata-kata Bijak Online*. Melalui <http://onestoptiens.com/index.php/motivasi/95-kata-kata-bijak-mengenai-kesehatan> [06/03/15].
- Kesehatan menurut pandangan agama Buddha. Melalui <http://tinakuskus.blogspot.com/2011/05/kesehatan-menurut-pandangan-agama> [05/08/15].
- Kesehatan menurut pandangan agama Islam. Melalui [http://www.academia.edu/6531109/kesehatan\\_menurut\\_Alquran\\_&\\_Hadis](http://www.academia.edu/6531109/kesehatan_menurut_Alquran_&_Hadis) [05/08/15].
- La Kahija, Y.F. 2014. *Using Interpretative Phenomenological Analysis (IPA) in Qualitative Research*. Makalah presentasi, disajikan dalam Seminar IPA, Universitas Diponegoro, Semarang, Jawa Tengah. 10 Desember 2014.
- Liu, Mimura, Wang & Ikuta. 2005. Psychological and Physiological Effects of 24-Style Taijiquan. *Neuropsychobiology* 2005; 52: 212-218 (November 2, 2005). E-Journal online. Melalui <http://www.karger.com.nps>
- Merriam-Webster Dictionary. Online Dictionary*. Melalui <http://www.merriam-webster.com/dictionary>.
- Nedeljkovic, Wirtz, & Ausfeld-Hafter. 2012. *Mindfulness: Effects of Taiji Practice on Mindfulness and Self-Compassion in Healthy Participants – a Randomized Controlled Trial* (published online 26 February 2012). Article in e-book online. Melalui <http://link.springer.com/search>
- Nedeljkovic, Burgler, Wirtz, Seiler, Streitberger, & Ausfeld-Hafter. 2012. Getting Started with Taiji: Investigating Students Expectations and Teachers Appraisals of Taiji Beginners Courses. *Evidence-Based Complementary and Alternative Medicine*, Volume 2012, Article ID 595710, 9 pages. Hindawi Publishing Corporation. Research Article online. Melalui <http://link.springer.com/search>
- Pepatah Kesehatan. *Pepatah Online*. Melalui <http://terpaling.blogspot.com/2012/04/pepatah-kesehatan.html> [02/02/13].
- Pietkiewicz, I. & Smith, J. A. 2012. A Practical Guide to using Interpretative Phenomenological Analysis in Qualitative Research Psychology. English version of the article. *Czasopismo Psychologiczne (Psychological*



- Journal*), 18(2), 361-369. Makalah disajikan dalam Seminar IPA, Universitas Diponegoro, Semarang, Jawa Tengah. 10 Desember 2014.
- Sea Games. *Daftar Olahraga Sea Games. Online.* Melalui [http://id.wikipedia.org/wiki/Pesta\\_Olahraga\\_Asia\\_Tenggara#Cabang\\_olahraga](http://id.wikipedia.org/wiki/Pesta_Olahraga_Asia_Tenggara#Cabang_olahraga) [03/12/12].
- Smith, J.A. & Osborn, M. 2007. *Interpretative Phenomenological Analysis*. Makalah disajikan dalam Seminar IPA, Universitas Diponegoro, Semarang, Jawa Tengah. 10 Desember 2014.
- Suwatdi, B. 2011. Tai Chi: Solusi untuk Diabetes & Nyeri Sendi. *INTISARI*, Juni, hlm. 102-108.
- Wall. 2005. Tai Chi and Mindfulness-Based Stress Reduction in a Boston Public Middle School. *Journal of Pediatric Health Care. E-Journal Online.* Melalui <http://www.jpmedhc.org>
- Wikipedia. *The Free Encyclopedia. Online.* Melalui <http://en.wikipedia.org/wiki/>
- Wushu Indonesia. *Online.* Melalui <http://gelorawushu.blogspot.com/> [03/12/12].
- Yu, J. H. 2013. *The Still, Silent World. E-book Online.* Melalui [calibre-ebook.com](http://calibre-ebook.com).

## ***GLOSARIUM***

- Aksioma* Pernyataan yang dapat diterima sebagai kebenaran tanpa pembuktian.
- Alegori* Cerita yang dipakai sebagai lambang (ibarat atau kias) perikehidupan manusia yang sebenarnya untuk mendidik (terutama moral) atau menerangkan sesuatu (gagasan, cita-cita, atau nilai kehidupan, seperti kebijakan, kesetiaan, dan kejujuran).
- Altruism* Paham (sifat) lebih memperhatikan dan mengutamakan kepentingan orang lain (kebalikan dari egoisme).
- Analogi* (1) persamaan atau persesuaian antara dua benda atau hal yang berlainan; kias.
- Aspirasi* Harapan dan tujuan untuk keberhasilan pada masa yang akan datang; 2 ilham yang timbul dalam mencipta.
- Cha Quan* Ilmu *wǔshù* tangan kosong dari Cina utara dengan ciri gerakan yang sederhana namun indah, nyaman. Arah serangan jelas dan memiliki ritme dalam performa jurus.
- Chang Quan* Ilmu *wǔshù* tangan kosong dari Cina utara dengan ciri gerakan lincah, cepat, dan kuat. Terdapat banyak tendangan dan lompatan akrobatik, sehingga cocok untuk anak-anak dan muda-mudi.
- Ceng li* (1) sudah sepatutnya (semestinya); masuk akal; (2) lurus hati; jujur; kata dari bahasa *Hokkian* yang berarti “Bertindak Adil”.
- Dialektika* Ajaran Hegel yang menyatakan bahwa segala sesuatu yang terdapat di alam semesta itu terjadi dari hasil pertentangan antara dua hal dan yang menimbulkan hal lain lagi.
- Enigma* Teka-teki; tidak jelas (tentang ucapan); misterius.

<i>Epos</i>	Cerita kepahlawanan; syair panjang yang menceritakan riwayat perjuangan seorang pahlawan; wiracarita.
Etika	Ilmu tentang apa yang baik dan apa yang buruk; dan tentang hak dan kewajiban moral (akhlak).
Estetika	(1) Cabang filsafat yang menelaah dan membahas tentang seni dan keindahan serta tanggapan manusia terhadapnya; (2) kepekaan terhadap seni dan keindahan.
<i>Eureka</i>	Istilah dari bahasa Latin “ <i>heúrēka</i> ” yang berarti “ <i>I have found (it)</i> ”; pernyataan terkenal seorang ilmuwan Yunani, Archimedes, saat menemukan prinsip fisika dalam penghitungan volume air.
<i>Fēng shuǐ</i>	Memiliki arti “ <i>angin dan air</i> ”; sistem filsafat Cina yang mengharmonisasikan manusia dengan keadaan alam sekelilingnya.
Faali	Bersifat otomatis atau kodrati (mengenai kerja atau gerak alat tubuh).
Fisiologi	Cabang biologi yang berkaitan dengan fungsi dan kegiatan kehidupan atau zat hidup (organ, jaringan, atau sel); ilmu faal.
<i>Hua Quan</i>	Ilmu <i>wǔshù</i> dari daerah <i>Shandong</i> dengan ciri gerakan berkesinambungan, cepat bagaikan kilat dan kuda-kuda yang kokoh bagaikan gunung.
<i>Ideosinkretisme</i>	Perpaduan dari beberapa paham (aliran) yang berbeda untuk mencari keserasian, keseimbangan.
Intuitif	Bersifat (secara) intuisi, berdasar bisikan (gerak) hati.
<i>Kang-Ouw</i>	Dunia persilatan dalam cerita-cerita epos silat.
<i>Koan</i>	Suatu cerita, dialog, pertanyaan, atau pernyataan dalam praktik <i>Zen</i> untuk mencari kebenaran.

- Kong Hu Cu** Konfusius--sering disebut Kongcu/Kongzi (551–479 SM); seorang guru atau orang bijak yang terkenal dan juga filsuf sosial Tiongkok. Filsafahnya mementingkan moralitas pribadi dan pemerintahan, dan menjadi populer karena asasnya yang kuat pada sifat-sifat tradisional Tionghoa.
- Konstelasi** (1) Kumpulan orang, sifat, atau benda yang berhubungan; (2) keadaan, tatanan: -- politik di Eropa; (3) bangun; bentuk; susunan; kaitan.
- Kosmologi** (1) ilmu (cabang astronomi yang menyelidiki asal-usul, struktur, dan hubungan ruang waktu dari alam semesta; (2) ilmu tentang asal-usul kejadian bumi, hubungannya dengan sistem matahari, serta hubungan sistem matahari dengan jagat raya; (3) ilmu (cabang dari metafisika) yang menyelidiki alam semesta sebagai sistem yang beraturan.
- Kungfu** Seni bela diri (asal Cina), umumnya tanpa senjata (menyerupai pencak), mengandalkan sepakan atau pukulan untuk melumpuhkan lawan.
- Kwan Kong** Bernama asli Guan Yu (160-219); seorang jenderal terkenal dari Zaman Tiga Negara 220-280 M). Berwajah kemerahan, memiliki sifat kesatria, berani, dan gagah-perkasa. Pada masa kini sering dipuja dalam kelenteng sebagai Dewa Perang.
- Lǎo Zǐ** Ahli filsafat yang terpopuler dan juga pendiri Taoisme. Hidup pada tahun 571-531 SM.
- Likiat** Sifat licik; licin bagai ular dan penuh maksud tersembunyi demi laba/keuntungan diri.
- Liu Bei** Tokoh terkenal, sebagai raja kerajaan Shu Han di Zaman Tiga Negara (220-280 M). Hidup pada tahun 161-223 M; bersifat setia-kawan, bijaksana, dan mampu menilai sifat/karakter manusia.

<i>Metafora</i>	Pemakaian kata atau kelompok kata bukan dengan arti yang sebenarnya, melainkan sebagai lukisan yang berdasarkan persamaan atau perbandingan.
<i>Parabel</i>	Cerita rekaan untuk menyampaikan ajaran agama, moral, atau kebenaran umum dengan menggunakan perbandingan atau ibarat.
Paripurna	Lengkap; penuh.
<i>Parodi</i>	Karya sastra atau seni yang dengan sengaja menirukan gaya, kata penulis, atau pencipta lain dengan maksud mencari efek kejenakaan.
Pecinan	Tempat permukiman orang Cina: pusat-pusat perbelanjaan berdampingan dengan rumah-rumah model yang sumpek.
<i>Piktografi</i>	Tanda berupa gambar dalam sistem tulisan kuno.
Proposisi	(1) rancangan usulan; (2) ungkapan yang dapat dipercaya, disangsikan, disangkal, atau dibuktikan benar-tidaknya.
<i>Psychosomatic</i>	Penyakit fisik yang muncul akibat permasalahan psikis/emosi.
<i>Qi</i>	Energi vital; sebagai energi aktif yang dipercaya membentuk alam semesta dan seluruh makhluk hidup; merupakan prinsip sentral dalam seni beladiri Cina dan <i>traditional Chinese medicine</i> .
<i>Qilin</i>	Hewan mistik dengan tubuh seperti kuda dan kepala seperti Naga. Kemunculannya dipercaya merupakan tanda datang/perginya seorang bijak.
Ranah	Lingkungan yang memungkinkan terjadinya percakapan, merupakan kombinasi antara partisipan, topik, dan tempat (misalnya keluarga, pendidikan, tempat kerja, keagamaan, dan sebagainya).

Seni	Halus (tentang rabaan); kecil dan halus; tipis dan halus; (1) keahlian membuat karya yang bermutu; (2) karya yang diciptakan dengan keahlian yang luar biasa.
<i>Sinkretisme</i>	Paham (aliran) baru yang merupakan perpaduan dari beberapa paham (aliran) yang berbeda untuk mencari keserasian, keseimbangan, dan sebagainya.
<i>Taijiquan</i>	Seni beladiri tingkat tinggi yang menggunakan prinsip <i>Yīn-Yáng</i> dalam filsafat Cina, dan mengombinasikan kekuatan dan kecepatan dengan kelembutan gerakan yang mengalir sebagai suatu seni beladiri.
<i>Tan Tui</i>	Ilmu <i>wǔshù</i> dari suku <i>Hui</i> (suku minoritas muslim di Cina yang Konfusianis), dengan ciri gerakan sederhana nan jelas, namun akurat dan lengkap dalam pembelaan diri maupun serangan. Jurus ini memiliki makna filosofis, yaitu keseimbangan badan bagian atas/bawah, kiri/kanan, dan <i>offense/defense</i> .
<i>Tripitaka</i>	Istilah yang digunakan oleh berbagai sekte Buddhis untuk menggambarkan berbagai naskah kanon mereka. Sesuai dengan makna istilah tersebut, <i>Tripitaka</i> pada mulanya mengandung tiga "keranjang" atau tiga "kelompok" akan berbagai pengajaran.
<i>Tuishou</i>	Latihan saling mendorong lengan dalam <i>wushu</i> golongan internal..
<i>Wushu</i>	Seni beladiri Cina, seni modern dari <i>kungfu</i> yang menjadi standar internasional.
Yue Fei	Seorang pahlawan yang hidup pada tahun 1103-1142 dan menjadi jenderal pada masa Dinasti Song Selatan (1127-1279). Kesetiaannya pada negara dituliskan oleh sang ibu dengan <i>tattoo</i> di punggungnya, bertuliskan: " <i>Sepenuh Hati Berbakti pada Negara</i> ".

- Zen* Buddhisme-Cina (*Chan*) dalam lafal Jepang; aliran Buddha Mahayana yang berkembang di daerah Asia Timur dan berpadu dalam keselarasan dengan *Taoism* dan *Confucianism*.
- Zhang Fei Dia adalah seorang panglima perang terkenal pada Zaman Tiga Negara (220-280 M). Hidup pada tahun 168-221 M, bersifat gagah dan berangasan; merupakan saudara angkat termuda dari Liu Bei dan Guan Yu (Kwan Kong)
- Zhuge Liang Ahli strategi militer Tiongkok yang paling cemerlang dan terkenal pada periode Tiga Kerajaan (220–280 M). Ia hidup pada tahun 181–234 M; bernama lengkap Zhuge Kongming dan nama julukan Wòlóng, juga dikenal sebagai Cukat Liang atau Kong Beng di kalangan Tionghoa Indonesia. Ia adalah salah satu tokoh sentral di balik berdirinya Tiga Kerajaan.

## *Postlude*

*Eksistensi adalah keteguhan  
Eksistensi adalah kerapuhan*

*Namun tanpa Tuhan  
Semua kesia-siaan  
Fana ditelan Sang Kala  
Dalam misteri kekekalan*

*Hingga seserpih kenangan  
Tuk sekejap ...*

*Terlupakan*

F. Zyfk, 150701

*Langit menceritakan kemuliaan Allah  
Dan cakrawala memberitakan pekerjaan tangan-Nya*

*Hari meneruskan berita itu kepada hari  
Dan malam menyampaikan pengetahuan itu kepada malam*

*Tidak ada berita dan tidak ada kata  
Suara mereka tidak terdengar*

*Tetapi gema mereka terpencar ke seluruh dunia  
Dan perkataan mereka sampai ke ujung bumi*

*Mazmur 19:1-5a*