

**POLA KOMUNIKASI KOMUNITAS DRAGON GYM
DALAM MENDORONG PEMBENTUKAN BADAN
IDEAL DI KOTA PADANGSIDIMPUAN**

TUGAS AKHIR

Oleh:

SAHRUL GUNAWAN NASUTION
2103110146

**Program Studi Ilmu Komunikasi
Konsentrasi Hubungan Masyarakat**



**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2025**

BERITA ACARA PENGESAHAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Tugas Akhir ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Tugas Akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara oleh:

Nama Lengkap : Sahrul Gunawan Nasution
NPM : 2103110146
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Pada Hari, Tanggal : Kamis, 28 Agustus 2025
Waktu : Pukul 08.00 Wib s/d Selesai

TIM PENGUJI

PENGUJI I : Dr. Faustyna, S.Sos., M.M, M.I.Kom. (.....)

PENGUJI II : Corry Novrica Sinaga, S.Sos., M.A ... (.....)

PENGUJI III : Dr. Muhammad Thariq, S.Sos., M.I.Kom (.....)

Ketua



Sekretaris

Assoc.,Prof., Dr., Arifin Saleh., S.Sos., MSP

Assoc.,Prof., Dr., Abrar Adhani., S.Sos., M.I.Kom

BERITA ACARA BIMBINGAN TUGAS AKHIR

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Telah Selesai diberikan bimbingan dalam penulisan tugas akhir sehingga naskah tugas ini telah memenuhi syarat dan dapat disetujui untuk dipertahankan dalam ujian tugas akhir, oleh:

Nama Lengkap : Sahrul Gunawan Nasution
NPM : 2103110146
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : POLA KOMUNIKASI KOMUNITAS DRAGON
GYM DALAM MENDORONG PEMBENTUKAN
BADAN IDEAL DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

Medan, 22 Agustus 2025

Pembimbing



Dr. Muhammad Thariq, S.Sos., M.I.Kom
NIDN: 0106077607

Disetujui Oleh
Ketua Program Studi



Dr. Akhyar Anshori, S.Sos., M.I.Kom
NIDN: 0127048401



Assoc. Prof., Dr., ARIFIN SALEH., S.Sos., MSP
NIDN: 0030017402

PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan ini saya, **Sahrul Gunawan Nasution**, NPM 2103110146, menyatakan dengan sungguh-sungguh:

1. Saya menyadari bahwa memalsukan karya ilmiah dalam segala bentuk yang dilarang undang-undang, termasuk pembuatan karya ilmiah oleh orang lain dengan sesuatu imbalan, atau mem plagiat atau menjiplak atau mengambil karya orang lain, adalah tindakan kejahatan yang harus dihukum menurut undang-undang yang berlaku.
2. Bahwa tugas akhir ini adalah hasil karya dan tulisan saya sendiri, bukan karya orang lain, atau karya plagiat, atau karya jiplakan dari karya orang lain.
3. Bahwa di dalam tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga 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.

Bila di kemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, saya bersedia tanpa mengajukan banding menerima sanksi:

1. Tugas akhir saya ini beserta nilai-nilai hasil ujian tugas akhir saya dibatalkan.
2. Pencabutan kembali gelar kesarjanaan yang telah saya peroleh, serta pembatalan dan penarikan ijazah sarjana dan transkrip nilai yang telah saya terima.

Medan, 2 October 2025

Yang Menyatakan,



Sahrul Gunawan Nasution

KATA PENGANTAR

Assalamu 'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.

Puji syukur kehadiran Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul: **Pola Komunikasi Komunitas Dragon Gym Dalam Mendorong Pembentukan Badan Ideal di Kota Padangsidimpuan**. Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana S.I.Kom di Program Studi Ilmu Komunikasi, Fakultas Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Dalam penyusunan skripsi ini penulis menyadari masih jauh dari kata sempurna, karena didalamnya masih terdapat kekurangan-kekurangan. Hal ini dikarenakan keterbatasan yang dimiliki oleh penulis baik dalam segi kemampuan, pengetahuan serta pengalaman penulis. Oleh sebab itu penulis mengharapkan kritik dan saran yang sifatnya membangun agar dalam penyusunan karya tulis selanjutnya dapat menjadi lebih baik.

Ucapan terima kasih mendalam kepada Bapak Armen Sahlan Nasution dan Ibu Syarni Siregar, orang tua tercinta yang telah memberikan dukungan baik moril maupun materil, serta doa yang tak pernah putus sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.

Pada kesempatan ini penulis juga ingin menyampaikan rasa terimakasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan Skripsi ini, diantaranya yaitu kepada:

1. Bapak Prof. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bapak Assoc.Prof.Dr. Arifin Saleh, MSP, selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Bapak Assoc.Prof., Dr. Abrar Adhani, S.Sos., M.I. Kom., selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Ibu Dr. Hj. Yurisna Tanjung, M.AP selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak Dr. Akhyar Anshori, S.Sos., M.L.Kom, selaku Ketua Prodi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Bapak Dr. Faizal Hamzah Lubis S.Sos., M.I.Kom selaku Sekretaris Prodi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Bapak Dr. Sigit Hardiyanto, S.Sos., M.I.Kom, selaku dosen pembimbing akademik.
8. Bapak Dr. Muhammad Thariq, S.Sos., M.I.Kom, selaku Dosen Pembimbing penulis yang selalu memberikan arahan yang baik, bimbingan, perhatian, pengertian, dan menyisihkan waktunya untuk membantu serta membimbing penulis dengan sabar dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi ini.

9. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama proses peneliti menjalani perkuliahan.
10. Seluruh pegawai Biro Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
11. Seluruh narasumber-narasumber yang sudah membantu menyelesaikan proses penelitian ini.
12. Penulis juga menyampaikan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Anita, Elsa, dan Surya yang merupakan saudara-saudari tercinta yang senantiasa memberikan dukungan, doa, serta motivasi selama proses penyusunan skripsi ini. Kehadiran dan perhatian mereka telah menjadi sumber semangat yang tak ternilai, baik dalam bentuk bantuan moril maupun materiil, sehingga penulis dapat menyelesaikan penelitian ini dengan sebaik-baiknya.
13. Terima kasih banyak untuk Fadillah, Imam, dan Bayu sahabat-sahabat SMA yang nggak pernah berubah walaupun jarak memisahkan. Meskipun kita jarang ketemu, kalian tetap jadi tempat cerita, ketawa, dan saling dukung.
14. Teman-teman seperjuangan penulis, Nibroos, Riani, Ridho, dan Jiyad atas dukungan, semangat, dan kebersamaan selama masa perkuliahan.
15. Diri sendiri, Sahrul Gunawan Nasution, atas segala usaha, kerja keras, dan ketekunan sehingga tidak menyerah dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa skripsi ini masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis mengharapkan kritik dan saran yang membangun dari para

pembaca. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat bagi perkembangan ilmu pengetahuan dan bagi para pembaca.

Akhir kata, Penulis memohon maaf jika ada kesalahan dan kekurangan yang terdapat pada skripsi ini. Penulis berharap saran dan kritik yang membangun sangat di harapkan, Terimakasih.

Medan, 15 Agustus 2025

Penulis

Sahrul Gunawan Nasution

2103110146

POLA KOMUNIKASI KOMUNITAS DRAGON GYM DALAM MENDORONG PEMBENTUKAN BADAN IDEAL DI KOTA PADANGSIDIMPUAN

SAHRUL GUNAWAN NASUTION

NPM: 2103110146

ABSTRAK

Meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan penampilan fisik telah mendorong banyak individu untuk bergabung dengan komunitas kebugaran. Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pola komunikasi yang terbentuk dalam komunitas Dragon Gym Padangsidimpuan serta perannya dalam mendorong pembentukan badan ideal bagi para anggotanya. Menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi, penelitian ini melibatkan pelatih dan anggota aktif sebagai informan kunci. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pola komunikasi yang dominan adalah komunikasi interpersonal horizontal antaranggota, disertai komunikasi vertikal antara pelatih dan anggota yang berfokus pada arahan teknis dan motivasi. Nilai keterbukaan, empati, dukungan emosional, dan apresiasi terhadap progres individu menjadi fondasi utama interaksi di komunitas ini. Komunikasi yang terjalin mampu menciptakan lingkungan latihan yang positif, memperkuat motivasi, dan menjaga konsistensi latihan anggota. Kesamaan tujuan dan gaya hidup sehat antaranggota turut mempererat kohesi sosial serta memudahkan pertukaran informasi dan dukungan. Temuan ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif tidak hanya berfungsi sebagai media transfer informasi, tetapi juga sebagai penguat motivasi, solidaritas, dan identitas sosial dalam komunitas kebugaran.

Kata kunci: pola komunikasi, komunitas kebugaran, komunikasi interpersonal, badan ideal

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR.....	i
ABSTRAK	v
DAFTAR ISI.....	vi
BAB I.....	1
PENDAHULUAN.....	1
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah	5
1.3 Tujuan Penelitian	5
1.4 Manfaat Penelitian	5
1.5 Sistematika Penulisan.....	6
BAB II URAIAN TEORITIS	8
2.1 Pengertian dan Teori Komunikasi Interpersonal.....	8
2.2 Unsur dan Proses Komunikasi Interpersonal	9
2.3 Dinamika Komunitas Sosial dan Kebugaran	11
2.4 Konsep Pembentukan Badan Ideal.....	12
BAB III.....	14
METODE PENELITIAN	14
3.1 Jenis Penelitian.....	14
3.2 Kerangka Konsep	15
3.3 Definisi Konsep.....	16
1. Komunitas Dragon Gym	16
2. Pola Komunikasi	16
3. Interaksi Interpersonal.....	17
4. Pembentukan Norma, Solidaritas, dan Motivasi.....	17
5. Pembentukan Badan Ideal Anggota	17
3.4 Kategorisasi Penelitian.....	18
3.5 Narasumber	18
3.6 Teknik Pengumpulan Data	19
3.7 Teknik Analisis Data.....	21
3.8 Waktu dan Lokasi Penelitian	22
BAB IV	24

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	24
4.1 Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian	24
4.1.1 Profil Komunitas Dragon Gym	25
4.1.2 Struktur Organisasi dan Peran Antar Anggota.....	26
4.1.3 Budaya Komunitas	27
4.1.4 Identitas Narasumber	28
4.1 Hasil Wawancara	31
4.2 Pembahasan.....	40
BAB V.....	45
PENUTUP.....	45
5.1 Simpulan	45
5.2 Saran.....	47
DAFTAR PUSTAKA.....	48

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep	15
Gambar 4.1 Narasumber Kombang Ade Roi Situmeang.....	28
Gambar 4.2 Narasumber Elsa Melani Nasution	29
Gambar 4.3 Narasumber Surya Tama Nasution	30

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategorisasi Penelitian.....	18
Tabel 4.1 Temuan Pola Utama.....	42

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Fenomena tren kebugaran dan upaya pembentukan tubuh ideal semakin menguat dalam beberapa tahun terakhir, melibatkan berbagai lapisan masyarakat tanpa memandang batas geografis, termasuk kota kecil seperti Padangsidempuan. Perubahan gaya hidup yang lebih sadar terhadap kesehatan, kemudahan akses terhadap informasi kebugaran melalui media digital, serta dominasi estetika tubuh dalam media sosial telah mengubah paradigma masyarakat. Kini, motivasi seseorang untuk berolahraga tidak lagi hanya demi menjaga kesehatan, tetapi juga demi mencapai bentuk tubuh yang ideal menurut standar sosial yang berkembang. Seiring dengan itu, munculnya pusat-pusat kebugaran lokal seperti Dragon Gym menjadi bukti nyata bahwa aspirasi fisik tersebut telah menjangkau daerah-daerah yang sebelumnya kurang tersentuh tren global ini (Mohamad Jamil et al., 2024).

Kesadaran akan pentingnya kebugaran, yang terdapat tantangan signifikan berupa rendahnya kesadaran kolektif terhadap manfaat jangka panjang dari gaya hidup sehat. Menurut data global, lebih dari 1,4 miliar orang dewasa atau sekitar seperempat populasi dunia masih tergolong tidak aktif secara fisik. Hambatan eksternal seperti keterbatasan waktu dan kurangnya teman olahraga, serta hambatan internal seperti rasa lelah dan kemalasan menjadi faktor utama yang menghambat partisipasi aktif dalam aktivitas fisik. Kelelahan ini seringkali berakar dari tekanan

kerja dan rutinitas yang melelahkan, yang menggerus energi dan motivasi untuk bergerak secara fisik secara teratur (Monzera, 2023).

Dragon Gym Padangsidempuan hadir sebagai sebuah ruang sosial yang lebih dari sekadar tempat latihan. Gym ini telah bertransformasi menjadi sebuah komunitas yang memperkuat ikatan antarindividu melalui rutinitas kebugaran bersama. Aktivitas fisik dalam lingkungan ini tidak hanya bersifat fungsional untuk kesehatan, tetapi juga simbolik dalam proses pembentukan identitas pribadi dan sosial. Anggota komunitas ini tidak hanya mengejar keberhasilan individu dalam membentuk tubuh ideal, tetapi juga mendapatkan dukungan sosial yang memperkuat motivasi dan konsistensi mereka. Studi menunjukkan bahwa keberhasilan dalam latihan beban tidak hanya tergantung pada teknik atau pola makan, tetapi juga dipengaruhi oleh konteks sosial tempat individu berlatih (Aldino & Akbari, 2022).

Keberhasilan individu dalam mencapai bentuk tubuh ideal tidak hanya ditentukan oleh disiplin latihan dan nutrisi, melainkan juga oleh lingkungan sosial yang mendukung. Dukungan moral, sharing pengalaman, dan penguatan positif dari sesama anggota komunitas menjadi kekuatan yang mendorong konsistensi latihan dan motivasi internal. kondisi kesehatan yang baik harus dimulai sejak dini, dengan menanamkan kesadaran diri tiap individu atau keluarga dalam masyarakat untuk mengupayakan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari, disertai dengan upaya atau keinginan untuk mempertahankan kondisi fisik yang optimal (Suryanto, 2015).

Komunikasi memegang peranan sentral dalam membangun dan mempertahankan dinamika komunitas kebugaran. Melalui komunikasi verbal seperti diskusi seputar program latihan atau pola makan, serta komunikasi nonverbal seperti gesture saling menyemangati saat latihan, terbentuk nilai-nilai bersama tentang kebugaran dan pencapaian. Interaksi ini memperkuat kohesi sosial di antara anggota, memperluas jejaring sosial, serta meningkatkan rasa tanggung jawab kolektif terhadap tujuan kebugaran bersama. Dengan demikian, komunitas gym seperti Dragon Gym tidak hanya menjadi sarana pembentukan tubuh, tetapi juga arena pengembangan karakter, solidaritas sosial, dan pemberdayaan individu dalam kerangka gaya hidup sehat yang berkelanjutan (Zulfahmi, 2017).

Dragon Gym tidak hanya berperan sebagai ruang fisik untuk latihan, tetapi juga sebagai medium komunikasi sosial yang membentuk persepsi, motivasi, dan kebiasaan hidup sehat. Dalam konteks ini, komunikasi berfungsi sebagai perekat sosial dan katalis perubahan perilaku. Namun, tidak semua bentuk komunikasi di gym bersifat positif. Tekanan sosial yang muncul dari narasi "tubuh ideal" bisa berujung pada perasaan tidak cukup baik, minder, atau bahkan frustrasi jika tidak segera mencapai target yang diharapkan. Maka, pola komunikasi yang sehat dan suportif menjadi kebutuhan mendesak dalam komunitas gym. (John firman zai, 2025).

Isu lain yang patut disoroti adalah pengaruh media sosial terhadap ekspektasi fisik. Banyak anggota gym membawa standar visual dari media daring ke dalam ruang gym, yang berpotensi menciptakan tekanan psikologis dan

meningkatkan ketidakseimbangan emosional apabila tidak dikontrol melalui interaksi yang sehat dan realistis (Hojanto et al., 2022).

Komunitas gym memiliki tanggung jawab sosial yang besar. Ia harus berfungsi sebagai tempat pemberdayaan, bukan justru memperparah tekanan terhadap individu. Maka, mengkaji pola komunikasi dalam komunitas gym menjadi penting agar diketahui bagaimana peran komunikasi dapat memperkuat motivasi dan menghindari dampak negatif sosial (Mudzakir, 2020).

Penelitian terdahulu banyak menyoroti motivasi olahraga, tetapi belum secara eksplisit mengaitkan antara komunikasi komunitas gym dengan konsistensi berolahraga. (Mohamad Jamil et al., 2024).

Misalnya, fokus pada pengaruh influencer terhadap motivasi tubuh ideal, namun tidak menyinggung secara langsung komunikasi interpersonal di ruang gym lokal (Luthfiyyah et al., 2020).

Begitu pula penelitian yang menyentuh gaya hidup sehat di pusat kebugaran lebih menekankan pada perilaku konsumsi dan tidak mengulas komunikasi sebagai faktor pembentuk semangat dan keterlibatan anggota (Wildan et al., 2025).

Penelitian ini akan berfokus pada Dragon Gym Padangsidimpuan sebagai studi kasus untuk mengkaji bagaimana komunikasi dalam komunitas tersebut berlangsung dan bagaimana bentuk komunikasi itu berdampak terhadap motivasi dan konsistensi anggota.

Diharapkan penelitian ini mampu memberikan model konseptual pola komunikasi komunitas gym yang efektif, yang dapat diterapkan tidak hanya di

Dragon Gym Padangsidempuan, tetapi juga di berbagai pusat kebugaran lainnya di berbagai daerah.

Berdasarkan latar belakang diatas, maka penulis tertarik untuk meneliti tentang: **“Pola Komunikasi Komunitas Dragon Gym Dalam Mendorong Pembentukan Badan Ideal di Kota Padangsidempuan”**.

1.2 Rumusan Masalah

Bagaimana pola komunikasi komunitas Dragon Gym dalam mendorong pembentukan badan ideal di Kota Padangsidempuan?

1.3 Tujuan Penelitian

1. Mengidentifikasi dan mendeskripsikan pola komunikasi yang berkembang dalam komunitas Dragon Gym Padangsidempuan.
2. Mengetahui kontribusi komunikasi komunitas terhadap konsistensi anggota dalam berlatih secara rutin.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut:

- a. Secara teoritis, penelitian ini dapat diharapkan penulis untuk menambah kajian- kajian teori yang menyangkut dengan pola komunikasi komunitas dragon gym dalam mendorong pembentukan badan ideal
- b. Secara akademis, hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu dalam bidang komunikasi komunitas, khususnya dalam konteks kebugaran dan pembentukan badan ideal. Disamping itu juga dapat menjadi salah satu rujukan akademis bagi peneliti lain maupun

penelitian lanjutan yang meneliti tentang pola komunikasi komunitas dragon gym dalam mendorong pembentukan badan ideal di Kota Padangsidempuan.

- c. Secara praktis, hasil penelitian ini diharapkan dapat membantu sekaligus memberikan informasi terbaru tentang pola komunikasi komunitas dragon gym dalam mendorong pembentukan badan ideal di Kota Padangsidempuan dan memberikan masukan bagi pengelola gym dalam merancang strategi komunikasi internal yang efektif dan mendukung.

1.5 Sistematika Penulisan

BAB I : PENDAHULUAN

Bab ini berisi tentang uraian latar belakang masalah, batasan masalah, rumusan masalah, tujuan penelitian dan sistematika penulisan.

BAB II : URAIAN TEORITIS

Bab ini berisi tentang teori-teori, yang terdiri dari, Pengertian dan Teori Komunikasi Interpersonal, Unsur dan Proses Komunikasi Interpersonal, Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal, Pola Komunikasi dalam Komunitas Kebugaran, Dinamika Komunitas Sosial dan Kebugaran, Konsep Pembentukan Badan Ideal.

BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini berisi tentang uraian jenis penelitian, kerangka konsep, definisi konsep, definisi operasional data, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, lokasi dan waktu pelaksanaan penelitian.

BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Bab ini berisi tentang uraian hasil penelitian dan pembahasan yang terkait dengan penelitian.

BAB V : PENUTUP

Bab ini berisi tentang uraian kesimpulan dan saran.

BAB II

URAIAN TEORITIS

2.1 Pengertian dan Teori Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran informasi antara dua orang atau lebih yang berlangsung secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal, dan ditujukan untuk membangun serta mempertahankan hubungan sosial. Komunikasi interpersonal tidak hanya bertujuan untuk menyampaikan pesan, tetapi juga untuk membangun pemahaman bersama dalam konteks sosial yang lebih luas. Hal ini mencakup interaksi yang bersifat timbal balik, personal, dan berkelanjutan, yang menjadi dasar dari hubungan sosial yang sehat (Audina et al., 2023).

Komunikasi interpersonal merupakan salah satu aspek penting dalam membangun interaksi antarindividu. Menurut DeVito J.A, komunikasi interpersonal yang efektif ditandai oleh lima kualitas utama, yaitu keterbukaan, empati, dukungan, kepositifan, dan kesamaan. Kelima elemen ini berfungsi sebagai tolok ukur sejauh mana komunikasi dapat menciptakan hubungan yang sehat, saling menghargai, dan produktif. (Sapphine & Paramita, 2024).

Pertama, keterbukaan (openness) mengacu pada kemampuan individu untuk secara jujur dan transparan menyampaikan pikiran, perasaan, maupun pengalaman, serta kesediaan menerima masukan dari orang lain. Kedua, empati (empathy) adalah kemampuan memahami perasaan dan perspektif orang lain dengan menempatkan diri pada situasi yang dialami lawan bicara. Empati menjadikan komunikasi lebih manusiawi dan bermakna (Putri et al., 2025).

Ketiga, dukungan (supportiveness) menekankan pentingnya menciptakan suasana komunikasi yang aman, menghargai, dan tidak menghakimi. Dukungan juga mencakup pemberian apresiasi dan motivasi terhadap partisipasi orang lain. Keempat, kepositifan (positiveness) merujuk pada sikap optimis, antusias, dan penghargaan terhadap diri sendiri maupun lawan bicara sehingga mendorong terciptanya interaksi yang menyenangkan (M. Malaimakuni, 2016).

Kelima, kesamaan (equality) menekankan adanya kesetaraan dalam komunikasi, di mana tidak ada pihak yang merasa lebih dominan atau superior. Kesetaraan menciptakan rasa adil dalam pertukaran pesan, sehingga setiap individu memiliki kesempatan yang sama untuk menyampaikan pendapatnya.

Dengan demikian, teori DeVito menegaskan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya berfungsi sebagai sarana pertukaran informasi, tetapi juga sebagai medium untuk membangun hubungan sosial yang bermakna melalui keterbukaan, empati, dukungan, kepositifan, dan kesamaan. Interaksi antaranggota mencerminkan pertukaran informasi, motivasi, dan dukungan emosional yang berkontribusi terhadap tujuan bersama, yakni pembentukan tubuh ideal. Oleh karena itu, pemahaman terhadap teori komunikasi interpersonal ini menjadi landasan penting dalam membangun relasi yang sehat, baik dalam lingkungan keluarga, pendidikan, maupun organisasi (Thariq, 2018).

2.2 Unsur dan Proses Komunikasi Interpersonal

Keberhasilan komunikasi sangat tergantung pada sejauh mana pesan dapat diterima dan dipahami dengan tepat oleh pihak lain, serta adanya respons yang relevan dari penerima.

Unsur-unsur tersebut memainkan peran penting dalam menciptakan komunikasi yang tidak hanya informatif tetapi juga membangun ikatan emosional. Komunikasi interpersonal dalam kelompok seperti gym tidak hanya menyampaikan instruksi latihan, tetapi juga membentuk relasi saling percaya, saling mendukung, dan saling memotivasi antaranggota. Oleh karena itu, efektivitas komunikasi interpersonal sangat berkontribusi pada pencapaian tujuan kelompok (Peranginangin & Perbawaningsih, 2017).

Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal. Komunikasi interpersonal dipengaruhi oleh berbagai faktor, baik internal maupun eksternal. mengidentifikasi beberapa faktor utama seperti kepercayaan antarindividu, sikap komunikasi, keterampilan berkomunikasi, dan latar belakang budaya. Dalam komunitas kebugaran, nilai-nilai seperti keterbukaan, empati, dan semangat kolektif menjadi kunci utama terciptanya komunikasi yang sehat dan produktif (Affandi et al., 2020).

Kamarudin menambahkan bahwa komunitas yang memiliki budaya komunikasi terbuka dan dukungan sosial yang kuat akan lebih mudah menciptakan interaksi yang mendorong partisipasi aktif anggotanya. Misalnya, ketika anggota saling berbagi pengalaman dan strategi latihan, mereka tidak hanya bertukar informasi tetapi juga memperkuat motivasi bersama untuk mencapai target kebugaran yang telah ditetapkan (Kamarudin et al., 2020).

Pola Komunikasi dalam Komunitas Kebugaran. Pola komunikasi merupakan struktur atau alur hubungan komunikasi yang terbentuk dalam suatu kelompok atau organisasi. Dalam komunitas kebugaran, terdapat tiga pola

komunikasi utama yang umum digunakan, yaitu:

- Komunikasi *Vertikal*, yang terjadi antara pelatih atau pengelola gym dan anggota biasa, biasanya dalam bentuk instruksi atau arahan.
- Komunikasi *Horizontal*, yaitu komunikasi antaranggota sejajar, seperti sesama peserta latihan yang saling berbagi tips atau memberi semangat.
- Komunikasi *Diagonal*, yakni komunikasi antara individu dari berbagai level atau fungsi yang tidak memiliki hubungan langsung dalam struktur organisasi tetapi tetap saling berinteraksi (Pradhana, 2022).

Pola-pola ini memungkinkan penyebaran informasi yang efektif, baik dalam hal teknik latihan, motivasi, hingga pencapaian hasil fisik. Dengan adanya komunikasi yang berjalan dua arah dan merata, anggota komunitas seperti Dragon Gym dapat memperoleh dukungan sosial dan informasi yang mereka butuhkan secara lebih menyeluruh dan inklusif. Tenerman menjelaskan bahwa pola komunikasi yang efektif dalam sebuah organisasi harus mampu menyampaikan pesan dengan jelas sehingga tercipta kesepahaman antara pengirim dan penerima pesan. Dalam konteks pembinaan generasi muda, strategi komunikasi yang tepat akan memudahkan tercapainya tujuan, baik dalam membentuk perilaku positif maupun mencegah penyimpangan sosial (Tenerman, 2021).

2.3 Dinamika Komunitas Sosial dan Kebugaran

Komunitas sosial merupakan bentuk kelompok yang terbentuk atas dasar interaksi sosial yang berkelanjutan dan memiliki kepentingan atau tujuan bersama. menjelaskan bahwa komunitas sosial mencerminkan keterikatan emosional

antaranggota yang saling mendukung dan memberi makna terhadap aktivitas yang mereka lakukan (Swarna et al., 2024).

Komunitas kebugaran adalah bentuk khusus dari komunitas sosial yang berfokus pada aktivitas fisik dan gaya hidup sehat. Penelitian gumilang mencatat bahwa dalam komunitas semacam ini, hubungan antaranggota tidak hanya berdasarkan kegiatan olahraga, tetapi juga menciptakan ruang untuk pertukaran pengetahuan, motivasi, dan dukungan psikologis. Dinamika ini berperan besar dalam membangun komitmen jangka panjang terhadap gaya hidup sehat, termasuk dalam usaha pembentukan badan ideal (Gumilang, 2015).

2.4 Konsep Pembentukan Badan Ideal

Pembentukan badan ideal bukan hanya soal fisik semata, tetapi juga melibatkan persepsi, motivasi, serta nilai-nilai sosial yang mengitarinya. menekankan bahwa motivasi individu dalam membentuk tubuh ideal sangat dipengaruhi oleh informasi, dukungan sosial, serta ekspektasi dari lingkungan, termasuk komunitas kebugaran tempat mereka bernaung (Kamarudin et al., 2020).

Konsep Citra Tubuh (*Body Image*) dan Gaya Hidup Sehat menjadi sangat relevan, karena keduanya membentuk cara individu memandang diri mereka dan memotivasi perubahan perilaku. Mengungkapkan bahwa komunitas yang aktif dalam menciptakan lingkungan suportif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan keinginan anggota untuk terus berprogres dalam mencapai target kebugaran. Dengan demikian, komunitas seperti Dragon Gym tidak hanya berfungsi sebagai

tempat latihan, tetapi juga sebagai ruang sosial yang berperan penting dalam transformasi fisik dan mental anggotanya (Herwina, 2022).

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Dalam penelitian ini, fokus utama adalah pola komunikasi di Komunitas Dragon Gym yang berfungsi untuk mendorong pembentukan badan ideal di Kota Padangsidimpuan. Pendekatan yang akan digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif, yang memungkinkan peneliti untuk memahami secara mendalam fenomena komunikasi interpersonal dan sosial di dalam komunitas tersebut.

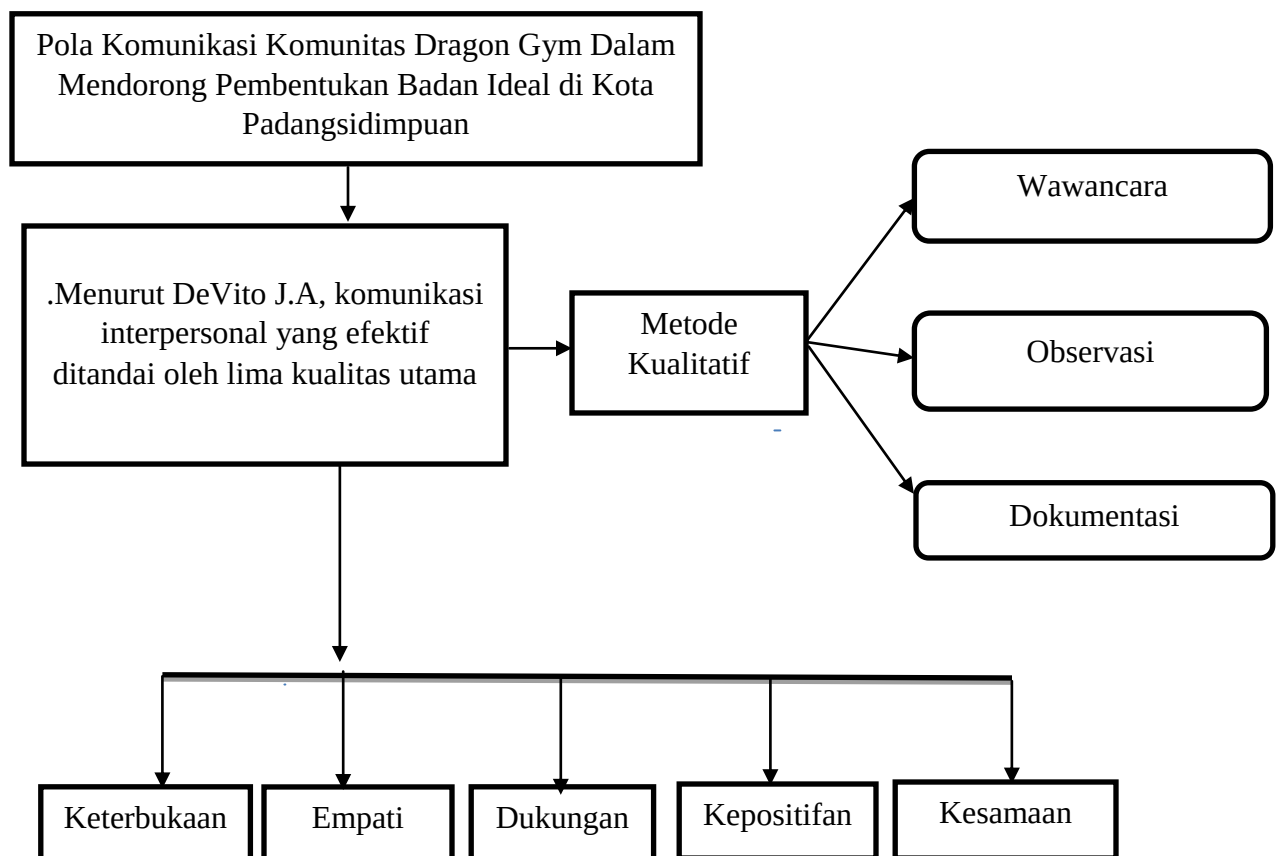
Pendekatan kualitatif dipilih sebagai metode utama. Pendekatan ini berfokus pada pemahaman fenomena sosial dari perspektif yang partisipatif dan holistik. Metode ini melibatkan pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan diskusi kelompok terarah, yang memungkinkan peneliti untuk menangkap nuansa interaksi dan persepsi anggota komunitas secara lebih komprehensif (Wandira et al., 2024).

Alasan pemilihan pendekatan kualitatif ini adalah untuk menggali lebih dalam bagaimana pola komunikasi interpersonal di Dragon Gym tidak hanya berfungsi sebagai sarana transfer informasi tetapi juga sebagai mekanisme untuk membangun hubungan emosional dan dukungan sosial dalam upaya membentuk badan ideal. Metode ini diharapkan dapat mengungkap faktor-faktor sosial, motivasi individu, serta cara komunitas mendukung anggotanya dalam mencapai tujuan kebugaran. (Siagian et al., 2023)

3.2 Kerangka Konsep

Adapun beberapa konsep yang perlu didefinisikan pada penelitian ini sebagai berikut:

Gambar 3.1 Kerangka Konsep



Sumber: olahan penelitian 2025

3.3 Definisi Konsep

Adapun beberapa konsep yang perlu di definisikan pada penelitian ini, sebagai berikut:

1. Komunitas Dragon Gym

Komunitas Dragon Gym adalah sebuah kelompok sosial yang terdiri dari individu-individu dengan minat dan tujuan yang sama, yaitu membentuk tubuh yang ideal melalui aktivitas kebugaran di bawah naungan Dragon Gym di Kota Padangsidimpuan. Komunitas ini resmi berdiri pada tanggal 24 Desember 2022, yang diketuai oleh bapak Danil Tarigan yang berprofesi sebagai Polisi. Komunitas ini menjadi wadah interaksi, berbagi pengalaman, dan saling mendukung antar anggota dalam mencapai tujuan kebugaran. Dragon Gym sebagai institusi menyediakan fasilitas dan program pembinaan yang sistematis, namun komunitas yang terbentuk di dalamnya memainkan peran kunci dalam membangun solidaritas, rasa memiliki, dan lingkungan positif yang kondusif untuk pencapaian tujuan kebugaran secara kolektif.

2. Pola Komunikasi

Pola komunikasi adalah bentuk atau struktur aliran pesan yang terjadi di dalam komunitas, baik secara vertikal (antara pelatih dan anggota), horizontal (antar anggota), maupun multi arah (diskusi kelompok). Pola ini mencakup bagaimana pesan, informasi, dan motivasi disampaikan, diterima, dan direspons oleh anggota komunitas, pola komunikasi yang terbentuk dalam komunitas Dragon Gym tidak hanya menjadi mekanisme fungsional dalam penyampaian informasi, tetapi juga berperan strategis dalam membangun motivasi, mempererat

hubungan sosial, dan menciptakan lingkungan yang suportif untuk pencapaian tujuan kebugaran secara kolektif.

3. Interaksi Interpersonal

Interaksi interpersonal adalah proses pertukaran pesan secara langsung antara dua atau lebih individu dalam komunitas yang didasarkan pada keterbukaan, empati, dukungan, dan hubungan yang positif. Interaksi ini berperan penting dalam membangun kepercayaan, motivasi, dan komitmen anggota untuk berlatih secara konsisten.

4. Pembentukan Norma, Solidaritas, dan Motivasi

Pembentukan norma, solidaritas, dan motivasi adalah proses terbentuknya aturan tidak tertulis, nilai-nilai, rasa kebersamaan, serta semangat yang mendorong anggota komunitas untuk disiplin dan saling mendukung dalam mencapai tujuan bersama, yaitu pembentukan badan ideal.

5. Pembentukan Badan Ideal Anggota

Pembentukan badan ideal anggota adalah hasil akhir berupa tercapainya kondisi fisik yang sesuai dengan standar kebugaran atau harapan masing-masing anggota, sebagai dampak dari proses komunikasi, interaksi, dan motivasi yang terjadi dalam komunitas Dragon Gym.

3.4 Kategorisasi Penelitian

Adapun kategorisasi pada penelitian ini dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 3. 1 Kategorisasi Penelitian

No	Kategorisasi		Indikator
1.	Komunikasi	Interpersonal	a. Keterbukaan
	(Berdasarkan teori DeVito, J. A.		b. Empati
	(2019)		c. Dukungan
			d. Kepositifan
			e. Kesamaan

Sumber: Hasil Olahan, 2025

3.5 Narasumber

Narasumber adalah subjek yang dapat memberikan informasi yang dibutuhkan seorang peneliti. Selain itu narasumber juga disebut sebagai orang yang dimintai informasi serta orang yang menguasai dan memahami data yang dibutuhkan bagi seorang peneliti.

Subjek penelitian terdiri dari:

1. Anggota komunitas Dragon Gym, baik laki-laki maupun perempuan, yang aktif melakukan latihan kebugaran dan telah bergabung dalam komunitas minimal selama 3 bulan, terdiri dari 2 orang.
2. Instruktur atau pelatih kebugaran yang memiliki peran penting dalam menyampaikan informasi, membentuk motivasi, dan memediasi komunikasi antar anggota, terdiri dari 1 orang.

3.6 Teknik Pengumpulan Data

1. Wawancara

Teknik wawancara merupakan metode yang digunakan untuk menggali pandangan, pengalaman, dan perasaan individu terkait pola komunikasi yang diterapkan dalam komunitas Dragon Gym. Dalam hal ini, wawancara akan dilakukan dengan pendekatan purposive sampling, memilih informan yang dapat memberikan wawasan mendalam tentang topik yang diteliti. Informan yang dipilih meliputi pelatih, anggota aktif, dan beberapa anggota baru yang telah berpartisipasi dalam program pembentukan badan ideal. Fokus wawancara ini adalah untuk memahami bagaimana komunikasi akan menggali sejauh mana komunikasi dalam komunitas mempengaruhi kepuasan dan keberhasilan, komunikasi yang efektif dalam kelompok dapat meningkatkan motivasi internal dan memberikan dukungan sosial yang lebih kuat, yang pada akhirnya mendukung pencapaian tujuan kebugaran (Briliana & Destiwati, 2019).

2. Observasi

Teknik observasi partisipatif memungkinkan peneliti untuk berpartisipasi langsung dalam kegiatan yang diadakan oleh komunitas Dragon Gym, guna memperoleh data yang lebih mendalam mengenai pola komunikasi yang terjadi di antara anggota. Peneliti tidak hanya mengamati secara pasif, tetapi juga berinteraksi dalam kegiatan komunitas, seperti sesi latihan, diskusi kelompok, dan pertemuan komunitas lainnya. Hal ini memungkinkan peneliti untuk mengamati dinamika hubungan sosial secara langsung dan bagaimana komunikasi terjadi dalam konteks aktivitas kebugaran. Observasi ini

memberikan gambaran yang lebih autentik mengenai interaksi antar anggota, pola komunikasi yang dibangun antara pelatih dan anggota, serta pengaruhnya terhadap keberhasilan latihan dan pencapaian tujuan kebugaran. Sebagaimana disampaikan oleh Darmastuti , observasi partisipatif memberikan pemahaman yang lebih mendalam mengenai hubungan sosial yang terbentuk melalui komunikasi dalam setting tertentu, termasuk dalam komunitas kebugaran (Darmastuti et al., 2016).

3. Dokumentasi

Teknik dokumentasi digunakan untuk mengumpulkan data sekunder yang mendukung pemahaman mengenai pola komunikasi yang terjadi di dalam komunitas Dragon Gym. Data ini meliputi materi tertulis seperti laporan kegiatan, foto-foto acara, serta postingan media sosial yang berhubungan dengan aktivitas komunitas. Dokumentasi ini memberikan informasi tambahan yang membantu menafsirkan hasil wawancara dan observasi dengan konteks yang lebih luas. Materi tertulis ini sering kali mencerminkan komunikasi tidak langsung yang terjadi di luar pertemuan langsung, seperti bagaimana anggota berinteraksi melalui platform digital atau bagaimana komunitas tersebut membagikan pengalaman mereka kepada khalayak yang lebih luas. Seperti yang diungkapkan oleh Bahhesa dokumentasi dapat menyediakan bukti visual atau tekstual yang melengkapi data yang diperoleh melalui wawancara dan observasi, serta memberikan wawasan tentang bagaimana komunikasi terjadi dalam berbagai bentuk dalam komunitas (Bahesa & Nurudin, 2021).

3.7 Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif ini, teknik analisis data yang digunakan adalah analisis interaktif model Miles dan Huberman, yang mencakup tiga tahapan utama: reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan/verifikasi. Pendekatan ini dipilih karena sesuai untuk menelaah dinamika komunikasi dalam suatu komunitas secara mendalam, kontekstual, dan interpretatif.

1. Reduksi Data

Reduksi data, yaitu proses menyederhanakan dan memfokuskan data mentah yang diperoleh dari observasi, wawancara, dan dokumentasi. Pada tahap ini, peneliti menyeleksi data dari hasil wawancara dengan anggota komunitas Dragon Gym yang relevan dengan pola komunikasi yang terjadi di dalam komunitas tersebut. Data kemudian dikelompokkan ke dalam kategori tertentu, seperti gaya komunikasi (formal atau informal), frekuensi interaksi, topik yang sering dibahas, serta media komunikasi yang digunakan, baik secara langsung (tatap muka) maupun tidak langsung (melalui media sosial). Selain itu, peneliti juga mengidentifikasi narasi dan tema utama yang berkaitan dengan motivasi anggota, strategi komunikasi yang digunakan, serta dampak komunikasi terhadap proses pembentukan badan ideal.

2. Penyajian Data

Penyajian data, yaitu pengorganisasian data yang telah direduksi ke dalam bentuk naratif deskriptif maupun visual, seperti tabel atau matriks tematik. Penyajian ini bertujuan untuk membantu peneliti dalam memahami hubungan antar kategori data serta menemukan pola-pola tertentu yang muncul dari interaksi

antar anggota komunitas. Contoh penyajian data yang dilakukan dalam penelitian ini antara lain adalah penyusunan narasi mengenai komunikasi antara pelatih dan anggota terkait program diet dan latihan, pemetaan jaringan komunikasi antar anggota komunitas, serta pembuatan diagram alur komunikasi yang menggambarkan bagaimana proses komunikasi mendukung pembentukan badan ideal.

3. Kesimpulan

Penarikan kesimpulan dan verifikasi, di mana peneliti menarik makna dari data yang telah dianalisis secara induktif. Kesimpulan yang diambil didasarkan pada pola dan kecenderungan yang muncul selama proses analisis. Namun demikian, kesimpulan tersebut tidak dianggap final secara langsung, melainkan terus diuji dan diverifikasi untuk memastikan keabsahannya. Proses verifikasi dilakukan melalui triangulasi data, yaitu membandingkan hasil wawancara dengan data observasi dan dokumentasi. Selain itu, peneliti juga melakukan member checking dengan mengonfirmasi hasil interpretasi kepada para informan. Untuk memperkuat hasil analisis, peneliti melakukan refleksi teoritis dengan mengaitkan temuan lapangan terhadap konsep-konsep dalam teori komunikasi organisasi, komunikasi kelompok kecil, serta teori motivasi yang relevan dalam konteks kebugaran dan pembentukan tubuh ideal.

3.8 Waktu dan Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan di Dragon Gym yang berlokasi di Jl. Batang Pane, Wek V, Kecamatan Padangsidimpuan Selatan, Kota Padangsidimpuan, Sumatera Utara, 22711. Pemilihan lokasi ini didasarkan pada fokus penelitian

yang mengkaji pola komunikasi yang diterapkan oleh komunitas tersebut. Alasan pemilihan lokasi ini ialah Dragon Gym merupakan salah satu pusat kebugaran yang aktif dan memiliki komunitas yang solid dan konsisten dalam berinteraksi. Komunitas ini tidak hanya datang untuk berlatih, tetapi juga membangun komunikasi intens melalui diskusi, motivasi, dan pendampingan satu sama lain. Waktu yang dibutuhkan peneliti dalam penelitian ini ialah mulai dari bulan juni 2025 sampai agustus 2025.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1 Gambaran Umum dan Lokasi Penelitian

Hasil temuan lapangan yang diperoleh melalui proses penelitian kualitatif di Komunitas Dragon Gym Padangsidimpuan. Tujuan utama dari bab ini adalah untuk menguraikan secara sistematis pola komunikasi yang berkembang di dalam komunitas, serta menghubungkan hasil-hasil tersebut dengan teori-teori komunikasi yang telah dijabarkan pada bab sebelumnya, khususnya teori komunikasi interpersonal, pola komunikasi dalam komunitas kebugaran, dan dukungan sosial dalam komunitas.

Data dikumpulkan menggunakan tiga metode utama, yaitu:

- Wawancara mendalam, dilakukan terhadap empat orang informan kunci yang terdiri dari:
 1. Satu pelatih (personal trainer)
 2. Dua anggota aktif komunitas Dragon Gym.

Wawancara bersifat semi-terstruktur untuk menggali pengalaman pribadi, motivasi, serta pola komunikasi yang terjadi di dalam komunitas.

- Observasi partisipatif, dilakukan secara langsung di lokasi gym selama beberapa minggu untuk mencermati interaksi sosial, bentuk komunikasi verbal dan nonverbal, serta dinamika kelompok saat sesi latihan berlangsung.

- Dokumentasi, berupa foto kegiatan, catatan media sosial komunitas yang digunakan oleh anggota komunitas.

Informan dipilih menggunakan teknik purposive sampling, dengan kriteria utama yaitu:

1. Aktif sebagai anggota komunitas minimal selama 3 bulan,
2. Memiliki peran dalam membangun komunikasi dengan anggota lain, dan
3. Bersedia memberikan data yang mendalam dan reflektif mengenai pengalaman mereka dalam komunitas.

Untuk memastikan validitas dan keabsahan data, peneliti menggunakan strategi triangulasi data, yakni dengan membandingkan informasi dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi secara menyeluruh. Selain itu, dilakukan pula member checking, yaitu konfirmasi ulang hasil interpretasi kepada informan untuk memastikan bahwa makna yang ditangkap peneliti sesuai dengan pengalaman asli narasumber.

Dari sisi kredibilitas, peneliti menjaga kejujuran interpretasi dengan pendekatan reflektif dan tidak menambahkan interpretasi yang tidak didukung oleh data. Dependabilitas data dijaga dengan mendokumentasikan seluruh proses pengumpulan dan analisis data secara runtut dan transparan.

4.1.1 Profil Komunitas Dragon Gym

Komunitas Dragon Gym Padangsidimpuan merupakan sebuah komunitas kebugaran yang lahir dari semangat kolektif untuk hidup sehat dan membentuk

tubuh ideal. Komunitas ini resmi berdiri pada tanggal 24 Desember 2024, berawal dari inisiatif beberapa penggiat kebugaran di kota Padangsidimpuan yang ingin menciptakan ruang latihan yang tidak hanya menyediakan fasilitas fisik, tetapi juga mendorong pertumbuhan sosial dan mental anggotanya.

Berlokasi di Jl. Batang Pane, Wek V, Kecamatan Padangsidimpuan Selatan, Dragon Gym dengan cepat menarik minat masyarakat, terutama kalangan muda dan dewasa produktif yang memiliki minat pada gaya hidup sehat. Seiring waktu, Dragon Gym berkembang menjadi lebih dari sekadar pusat kebugaran. Ia tumbuh sebagai komunitas sosial yang menjunjung semangat gotong royong, sportivitas, dan motivasi kolektif dalam mencapai target fisik dan kesehatan.

4.1.2 Struktur Organisasi dan Peran Antar Anggota

Secara struktural, Dragon Gym dikelola oleh satu pengelola utama (manajer), yang juga merangkap sebagai personal trainer (PT). Selain itu, terdapat anggota senior yang berperan sebagai pendamping atau mentor tidak resmi bagi anggota baru. Walaupun tidak ditetapkan secara formal, peran ini dijalankan secara alami atas dasar pengalaman dan hubungan sosial yang terbangun dalam komunitas. Para anggota senior ini biasanya menjadi sumber informasi, motivator, dan pembimbing teknik latihan bagi pemula.

Komunikasi dalam komunitas berlangsung secara horizontal dan partisipatif, di mana setiap anggota bebas menyuarakan pengalaman, kebutuhan, maupun kendala mereka dalam latihan. Hubungan antar anggota terbangun atas

dasar kesamaan tujuan dan rasa saling mendukung, bukan semata berdasarkan struktur formal.

4.1.3 Budaya Komunitas

Dragon Gym memiliki budaya komunitas yang kuat, terbentuk dari rutinitas, interaksi sosial, dan nilai-nilai kolektif. Salah satu budaya yang paling khas adalah kebiasaan menyapa dan tos antar anggota, bahkan ketika belum saling mengenal. Budaya ini mencerminkan keterbukaan dan rasa inklusivitas yang tinggi dalam komunitas.

Anggota juga terbiasa berbagi pengalaman pribadi mengenai diet, latihan, hingga tantangan dalam pembentukan badan, baik melalui interaksi langsung di gym maupun melalui grup WhatsApp komunitas. Melalui komunikasi ini, terbangun suasana yang suportif dan memotivasi, di mana setiap progres anggota sekecil apa pun diberikan apresiasi oleh yang lain.

Kegiatan non-latihan seperti buka puasa bersama, dan rekreasi bersama juga menjadi bagian dari budaya komunitas. Hal ini memperkuat identitas sosial dan meningkatkan kohesi antar anggota, sehingga Dragon Gym tidak hanya menjadi tempat membentuk tubuh ideal, tetapi juga ruang sosial yang memperkaya hubungan antarindividu.

4.1.4 Identitas Narasumber

Narasumber yang pertama bernama Kombang Ade Roi Situmeang yang merupakan PT (personal trainer) di Dragon Gym sekaligus buruh, Laki-laki berusia 29 tahun, yang sudah lama dibidang gym selama 13 tahun.



Gambar 4.1 Narasumber Kombang Ade Roi Situmeang

Narasumber Kedua yaitu Elsa Melani Nasution yang merupakan anggota komunitas Dragon Gym, pekerjaan sebagai pedagang, perempuan usia 25 tahun, dan sudah 2 tahun di bidang kebugaran.

Gambar 4.2 Narasumber Elsa Melani Nasution



Narasumber Ketiga yaitu Surya Tama Nasution yang merupakan anggota komunitas Dragon gym, status sebagai pelajar, usia 18 tahun, sudah 2 tahun dibidang kebugaran.

Gambar 4.3 Narasumber Surya Tama Nasution



4.1 Hasil Wawancara

4.2.1 Kenyamanan Berbagi Informasi Pribadi

Para informan secara umum menyatakan tingkat kenyamanan yang tinggi dalam berbagi informasi mengenai pengalaman pribadi mereka, seperti diet, kenaikan berat badan, dan tantangan selama latihan. Mereka merasa terbuka untuk mendiskusikan aspek-aspek teknis seperti pola makan, kebutuhan kalori, jenis latihan, serta kendala yang mereka alami.

Peneliti bertanya kepada narasumber, Sejauh mana anda merasa nyaman untuk berbagi informasi (pengalaman pribadi) seperti diet, menaikkan berat badan, kegagalan latihan?

Bapak Kombang menuturkan:

“Saya sangat nyaman untuk berbagi informasi. Terutama soal diet dan pembentukan massa otot, saya menjelaskan pentingnya protein, istirahat yang cukup, dan latihan maksimal.”

Informan Elsa juga mengatakan:

”Sejauh ini sangat nyaman, jika ada orang bertanya soal bagaimana itu diet utamanya atau pembentukan badan, saya akan memberikan informasi yang sejauh saya tahu”.

Hal serupa juga disampaikan oleh Surya:

”Nyaman-nyaman saja berbagi informasi dengan orang lain apalagi terhadap teman kita yang baru memulai gym ini”.

Sikap terbuka ini tidak hanya menciptakan ruang berbagi antar anggota, tetapi juga memperkuat kohesi dalam komunitas.

4.2.2 Interaksi Sosial dalam Komunitas

Anggota komunitas Dragon Gym aktif dalam berbagi cerita dan pengalaman, terutama anggota baru. Mereka sering berdiskusi mengenai program latihan, pola makan, waktu istirahat, hingga suplemen yang digunakan.

Peneliti bertanya kepada narasumber, Apakah Anda sering menerima cerita dari anggota lain berkaitan dengan pembentukan badan?

Elsa Mengatakan:

“Anggota baru sering bertanya tentang pola makan, suplemen, dan latihan. Mereka butuh arahan dan biasanya sangat terbuka untuk bercerita.”

Kombang juga menuturkan:

”Sering, sering kali, seperti pemula dia udah nge gym udah 3 bulan pembentukannya agak lama jadi itu kendala untuk orang-orang pemula masuk ke gym dan kita akan arahkan”.

Berbeda dengan Surya yang mengatakan:

”Tidak terlalu sering, karena teman saya juga cuma sedikit, jadi cuma merekalah yang bercerita kepada saya tentang gagalnya latihan, jadi saya perbaiki sejauh yang saya tahu”.

Meskipun ada yang memiliki lingkaran sosial terbatas, keterlibatan dalam komunitas tetap memberikan kesempatan untuk bertukar pengalaman meski dalam skala lebih kecil.

4.2.3 Dukungan Emosional

Dukungan emosional menjadi aspek penting yang dijumpai dalam komunitas. Banyak informan mengakui bahwa mereka memberikan dan menerima

motivasi dari anggota lain, terutama ketika menghadapi hambatan fisik maupun mental dalam latihan.

Ketika peneliti bertanya Pernahkah Anda menunjukkan dukungan emosional pada anggota lain yang mengalami kesulitan pada saat latihan?

Kombang menjelaskan:

“Pernah, seperti kuda-kuda pada saat angkat beban (deadlife), kita pada saat mengangkat bebannya pinggang kita dikunci karena apa, karena kuda-kuda itu penting, pinggang jadi postur terpenting pada saat angkat beban (deadlife).”

Elsa juga mengatakan:

“Dukungan sering diberikan kepada anggota-anggota lain satu sama lain lah ya, saling memotivasi, agar yang dituju itu tercapai, apalagi ada anggota yang sudah capek dalam latihan dan hampir menyerah seperti itu, maka anggota lain mendorong”.

Surya juga menyampaikan:

”Pernah, misalnya teman saya tidak bisa mengangkat bebannya karena terlalu berat, jadi saya membantu mengangkat sedikit-sedikit bebannya”.

Dalam konteks ini, dukungan yang diberikan tidak hanya verbal, tetapi juga fisik, seperti membantu mengangkat beban saat latihan.

4.2.4 Perasaan Didengar dan Dipahami

Mayoritas informan merasa bahwa tantangan yang mereka hadapi dalam proses pembentukan tubuh mendapat perhatian dan empati dari sesama anggota. Hal ini ditunjukkan dari respons positif terhadap pencapaian mereka.

Ketika peneliti bertanya, Apakah Anda merasa di dengarkan dan dipahami saat menyampaikan tantangan atau kesulitan dalam proses pembentukan badan?

Kombang menuturkan:

”Ya didengarkan, respon dari orang itu mungkin kagum melihat perubahan saya. Kalo yang benar visinya, visinya bakalan terwujud, karena kalo visinya tanggung-tanggung mungkin ga bakalan terwujud, karena fasilitas bulking dan diet ini sangat mahal, dia lebih mahal proses diet”.

Elsa menuturkan:

“Saya merasa didengarkan, terutama karena ada hasil nyata yang terlihat. Perubahan badan saya jadi bukti, dan itu membuat orang lain lebih percaya.”

Surya juga mengatakan:

”Ya, saya merasa dipahami karena ketika saya bercerita kepada teman-teman saya tentang pembentukan badan saya yang kurang maksimal, mereka memotivasi saya untuk terus berkembang dalam pembentukan badan”.

Pengakuan ini memperkuat rasa percaya diri dan mempererat keterikatan emosional dalam komunitas.

4.2.5 Bentuk Dukungan Nyata dalam Komunitas

Selain dukungan emosional, komunitas Dragon Gym juga menyediakan bantuan nyata berupa bimbingan latihan, motivasi, hingga ajakan mengikuti kompetisi. Dukungan ini bersifat struktural maupun informal.

Ketika peneliti bertanya, Apakah Anda merasa ada dukungan nyata bantuan, motivasi, bimbingan di dalam komunitas dragon gym?

Kombang mengungkapkan:

“Saya didukung oleh komunitas, bahkan sampai endorse dan ajakan pertandingan. Setiap latihan selalu ada motivasi dari anggota lain.”

Elsa menyampaikan:

“Ya, hampir setiap hari lah ya, setiap kita latihan ada saja dorongan dan motivasi dari anggota lain, biar tetap sama-sama latihan, biar tujuan kita walaupun berbeda-beda tercapai satu sama lain”.

Surya juga menyampaikan:

”Ada, yaitu pada saat saya merasa badan saya begitu-begitu saja tidak ada perubahan, tapi teman saya memotivasi kalo perubahan badan saya itu ada dibandingkan dengan bulan-bulan lalu, yang membimbing juga ada seperti pola makan, pola latihan”.

Bimbingan yang diberikan mencakup teknik latihan, pola makan, serta penguatan mental.

4.2.6 Konsistensi Latihan melalui Dukungan Sosial

Konsistensi latihan menjadi tujuan bersama yang terus dijaga oleh komunitas. Ajakan untuk berlatih bersama menjadi praktik umum di antara anggota. Ketika peneliti bertanya, Apakah Anda sering menerima ajakan/dorongan dari anggota lain untuk konsisten berlatih?

Sebagaimana diungkapkan oleh Kombang:

”Ya ada, partner-partner saya, bahkan kita ngajak sparing, seperti 3 cara main yang membuat badan kita nge pump secara drastis selama setengah jam”.

Elsa juga menyampaikan hal yang sama:

“Hampir setiap hari ada ajakan latihan. Kadang di grup, kadang langsung. Itu yang bikin kita tetap semangat”.

Sama halnya dengan Surya:

“Ya, pastinya ada karena teman saya dan saya memiliki tujuan untuk mencapai badan yang ideal, jadi dia terus memaksa saya untuk latihan, tapi tidak tiap hari juga karena butuh yang namanya istirahat”.

Interaksi ini menciptakan ritme latihan yang terstruktur sekaligus menjaga motivasi individu.

4.2.7 Apresiasi terhadap Progres Individu

Perubahan kecil pada tubuh anggota selalu mendapatkan apresiasi dari komunitas. Komentar positif, seperti pengakuan terhadap pembentukan otot atau penurunan berat badan, menjadi sumber semangat bagi para anggota. Ketika peneliti bertanya, Bagaimana sikap dan kata-kata anggota lain ketika anda mengalami kemajuan kecil pembentukan tubuh Anda?

Kombang mengatakan:

”Mungkin orang bertanya tanya progresnya udah brapa tahun bang nge gymnya, kekmana latihannya, pola makannya seperti apa, mungkin saya ngasih saran program saya yaitu program bulking bersih”

Elsa mengatakan:

“Sangat diapresiasi ya, seperti ”wah sudah ada perubahan ni, makin kelihatan tricepsnya, wah keren padahal wanita” seperti itu, itu

menjadikan saya lebih semangat lagi untuk latihan”.

Surya mengatakan:

”Kata-kata mereka ada yang mendukung seperti ”badan kamu udah lebih bagus bro daripada yang kemarin-kemarin sudah nampak perubahannya daripada awal nge gym”.

Apresiasi semacam ini berfungsi sebagai penguat positif yang mendukung keberlanjutan latihan.

4.2.8 Atmosfir Latihan yang Positif dan Menyenangkan

Komunitas Dragon Gym dinilai mampu menciptakan lingkungan yang menyenangkan dan penuh semangat. Latihan tidak hanya menjadi aktivitas fisik, tetapi juga ruang sosial yang dinamis dan inklusif. Ketika peneliti bertanya Apakah komunitas dragon gym menciptakan suasana yang menyenangkan dan memotivasi dalam setiap pertemuan latihan?

Kombang menjelaskan:

“Suasananya menyenangkan. Klien datang, kita koordinasi, dalam 3 bulan terlihat hasilnya. Klien jadi merekomendasikan tempat ini ke teman-temannya.”

Elsa mengatakan:

”Ya, karena itu tadi ajakan, dorongan, apresiasi menjadikan kita tetap semangat latihan, maunya latihan setiap hari tapi kan tidak bisa, butuh rest”.

Surya mengatakan:

”Ya menyenangkan, karena di komunitas dragon gym tidak ada membedakan usia, jadi pada saat ketemu sesama anggota pasti tolong saling sapa”.

Komunitas ini juga kerap mengadakan kegiatan sosial seperti buka puasa bersama dan liburan, yang mempererat ikatan antar anggota.

4.2.9 Kesamaan Tujuan dan Gaya Hidup

Meskipun terdapat variasi dalam tujuan individu seperti menurunkan, mempertahankan, atau menaikkan berat badan banyak anggota merasakan adanya kesamaan nilai dan rutinitas hidup. Kesamaan ini memudahkan komunikasi dan kolaborasi. Ketika peneliti bertanya Seberapa besar Anda merasa memiliki tujuan dan gaya hidup yang sama dengan anggota lain di dragon gym?

Kombang menjelaskan:

”Ada, Kalo saya pribadi mungkin tujuan saya kedepannya memang hidup sehat tapi bakalan saya buat program-program terbaru di padangsidimpuan membuat kemajuan atlet-atlet seperti umur 17+, mungkin kalo kesamaan, sama dengan orang yang ikut kontes, kami sama-sama mempunyai tujuan yang sama”.

Elsa menjelaskan:

“Gaya hidup kami mirip, apalagi yang sama-sama cutting. Pola makan, tidur, dan latihan hampir sama.”

Surya menjelaskan:

”Saya merasa memiliki tujuan yang sama dan gaya hidup yang sama dengan teman-teman, kan kami ada yang sama-sama untuk mencapai badan yang ideal”.

Kesamaan ini menciptakan rasa kebersamaan yang kuat dalam komunitas.

4.2.10 Kedekatan Rutinitas dan Minat yang Sama

Interaksi yang berulang dalam latihan dan kesamaan minat turut memperkuat kedekatan antar anggota. Mereka saling berbagi teknik latihan, memberikan bantuan saat dibutuhkan, dan menjalin hubungan pertemanan yang erat. Ketika peneliti bertanya Apakah kesamaan minat dan rutinitas latihan membuat Anda lebih dekat dan mudah berkomunikasi dengan anggota lain?

Kombang mengatakan:

”Anggota komunitas memiliki rutinitas yang sama yaitu tos, kenal ga kenal pasti tos sapa, mungkin dia ga ada kawan di luar sana dan dia masuk ke dragon gym ini jadi punya kawan dan mungkin bisa jadi sahabat, karena sering latihan sama membuat saya lebih dekat dengannya”.

Elsa menyampaikan:

“Sering latihan bareng bikin kita lebih dekat. jadi sangking sudah dekatnya kita sering curhat-curhat tentang hal-hal lain, kita juga sering manggang-manggang terus liburan, pas ramadhan kita ada bukber”.

Surya menyampaikan:

”Pastinya ada kesamaan minat dan rutinitas dengan teman-teman, karena ketika saya tidak bisa mengangkat beban saya minta tolong kepada teman-teman jadi dengan itu kami lebih dekat dan sering berkomunikasi”.

Rasa kebersamaan ini mempertegas bahwa komunitas Dragon Gym bukan hanya tempat berolahraga, tetapi juga ruang sosial yang mendukung secara emosional dan psikologis.

4.2 Pembahasan

Hasil wawancara menunjukkan bahwa pelatih Dragon Gym memiliki tingkat keterbukaan yang tinggi terhadap anggota komunitas. Ia dengan sukarela membagikan informasi dan pengalaman pribadinya, mulai dari pola diet, program bulking, hingga strategi menambah massa otot yang telah terbukti efektif baginya. Menurutnya, diet yang optimal menuntut pengaturan pola makan yang terukur, asupan protein yang cukup, istirahat yang memadai, dan latihan maksimal. Untuk menaikkan berat badan, ia menyarankan tambahan kalori sekitar 500 gram per hari disertai latihan kardio ringan selama satu jam. Keterbukaan ini sejalan dengan konsep komunikasi interpersonal yang menekankan pada sikap saling berbagi informasi demi tercapainya tujuan bersama.

Pelatih juga menunjukkan empati yang kuat terhadap kesulitan yang dialami anggota, terutama pemula. Ia memahami kekecewaan mereka ketika progres pembentukan tubuh berjalan lambat, lalu memberikan arahan latihan yang realistis dan terukur. Contohnya, ia mengingatkan pentingnya postur tubuh yang tepat saat deadlift agar terhindar dari cedera, serta memberikan bimbingan sabar meski harus mengulang instruksi. Empati ini memperkuat hubungan interpersonal di dalam komunitas, karena anggota merasa dihargai dan dimengerti.

Dalam konteks dukungan, pelatih merasakan adanya bantuan nyata dari pihak manajemen Dragon Gym, baik berupa endorsement, kesempatan mengikuti kompetisi, maupun dukungan penuh saat mempersiapkan event besar di Medan. Ia juga berperan aktif memberi dorongan kepada anggota untuk tetap konsisten berlatih, termasuk mengajak mereka sparing agar otot terpompa lebih optimal. Bentuk dukungan ini mencerminkan adanya kolaborasi dan motivasi kolektif yang memperkuat komitmen anggota.

Sikap positif tercermin dari cara pelatih merespons setiap perkembangan kecil yang dialami anggota. Ia selalu memberikan apresiasi, bahkan ketika perubahan fisik yang terlihat masih minim, dan membagikan tips latihan intensif seperti program bulking bersih dengan jeda istirahat sangat singkat. Suasana positif ini juga didukung oleh lingkungan gym yang menyenangkan, di mana keberhasilan anggota dalam waktu tiga bulan sering menjadi cerita inspiratif yang mendorong orang lain untuk bergabung.

Kesamaan minat dan tujuan menjadi perekat hubungan antaranggota. Di Dragon Gym, rutinitas sederhana seperti saling tos atau menyapa tanpa memandang latar belakang menciptakan rasa kebersamaan yang erat. Anggota dengan cepat membangun kedekatan karena memiliki tujuan serupa, yakni membentuk tubuh ideal dan menjalani gaya hidup sehat. Pelatih bahkan merencanakan program pembinaan atlet muda usia 17+ di Padangsidempuan, sebagai bentuk upaya memperkuat kesamaan visi jangka panjang di komunitas ini.

- **Temuan Pola Utama**

Dari data lapangan, ditemukan beberapa pola komunikasi utama yang mengemuka:

Tabel 4.1 Temuan Pola Utama

Pola Komunikasi	Bentuk Aktualisasi Dragon Gym
Kererbukaan antaranggota	Berbagi pengalaman diet, kegagalan latihan, dan tips pembentukan otot
Dukungan emosional	Menyemangati saat kelelahan, membantu saat latihan berat, memberikan afirmasi
Pola komunikasi horizontal dominan	Diskusi sesama anggota, rutinitas ”tos”, interaksi tanpa sekat usia/status
Verikal dengan pelatih	Arahan latihan, program bulking/cutting, koreksi teknik latihan
Komunikasi digital sebagai perpanjangan	Grub WhatsApp sebagai medium koordinasi latihan dan dukungan
Apresiasi terhadap progres individu	Pujian kecil atas perubahan fisik memberikan efek domino terhadap motivasi internal

Sumber: Olahan peneliti 2025

Kaitannya dengan Penelitian Sebelumnya

1. Kritik terhadap Luthfiyyah et al. (2020)

Penelitian tersebut menekankan pada pengaruh influencer terhadap motivasi kebugaran, namun tidak menyentuh aspek hubungan interpersonal dalam komunitas lokal. Dragon Gym menunjukkan bahwa pengaruh sejawat lebih kuat secara emosional dan praktikal daripada figur eksternal.

2. Perluasan temuan Wildan et al. (2025)

Wildan menyoroti gaya hidup sehat di pusat kebugaran, namun tidak menyentuh dimensi komunikasi. Penelitian ini melengkapi celah tersebut dengan menunjukkan bahwa keberhasilan gaya hidup sehat sangat tergantung pada keberadaan komunikasi interpersonal yang suportif.

3. Relevansi dengan John Firman Zai (2025)

Penelitian ini memperkuat temuan tentang kepuasan anggota terhadap pelatih dan fasilitas gym. Namun, lebih jauh, ia menunjukkan bahwa kepuasan ini diperkuat oleh relasi sosial yang intens dan komunikatif.

• **Refleksi Kritis**

Dari analisis ini, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal yang terbuka, suportif, dan empatik di Dragon Gym berperan sebagai kekuatan sentral dalam membentuk semangat kolektif dan

memperkuat konsistensi anggota dalam mencapai badan ideal. Komunikasi tidak hanya menjadi alat transfer informasi, tetapi juga menjadi penguat psikologis dan identitas sosial.

Namun demikian, perlu dicermati adanya potensi tekanan sosial misalnya ekspektasi fisik dari media sosial atau standar "badan ideal" yang bila tidak dikelola dapat menyebabkan frustrasi atau rendah diri. Maka, penting bagi pengelola komunitas untuk terus membina pola komunikasi yang sehat, realistis, dan tidak kompetitif secara negatif.

BAB V

PENUTUP

5.1 Simpulan

Penelitian ini bertujuan untuk mengkaji pola komunikasi yang terbentuk dalam komunitas Dragon Gym Padangsidempuan serta bagaimana komunikasi tersebut berperan dalam mendukung proses pembentukan badan ideal para anggotanya. Berdasarkan hasil wawancara mendalam dan observasi partisipatif, diperoleh beberapa temuan utama yang dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pola komunikasi yang dominan dalam komunitas Dragon Gym adalah komunikasi interpersonal horizontal, yang terjalin erat antaranggota melalui aktivitas rutin seperti latihan bersama, diskusi santai, hingga interaksi dalam grup digital. Selain itu, komunikasi vertikal antara pelatih dan anggota juga berlangsung intens dalam bentuk arahan teknis dan motivasi.
2. Nilai keterbukaan, empati, dan dukungan emosional menjadi fondasi utama komunikasi di komunitas ini. Anggota saling berbagi pengalaman pribadi seperti tantangan diet, keberhasilan latihan, hingga kegagalan, tanpa rasa sungkan. Hal ini menciptakan suasana yang suportif dan memperkuat rasa saling percaya.
3. Komunitas Dragon Gym berhasil menciptakan iklim komunikasi yang positif dan memotivasi, ditandai dengan apresiasi terhadap kemajuan

individu, ajakan untuk latihan rutin, serta kebersamaan dalam menghadapi tantangan fisik maupun mental.

4. Terdapat kesamaan nilai dan tujuan hidup sehat antaranggota, terutama dalam pola hidup cutting, bulking, maupun mempertahankan berat badan. Kesamaan ini mempererat hubungan interpersonal dan memperlancar pertukaran informasi serta dukungan.
5. Komunikasi yang efektif dan intensif dalam komunitas ini berperan penting sebagai mekanisme penguat motivasi dan komitmen latihan, yang pada akhirnya membantu anggota dalam mencapai tubuh ideal yang mereka targetkan.

Temuan-temuan ini memperkuat teori komunikasi interpersonal menurut Thoha dan Puspita (2023), yang menyebutkan bahwa elemen-elemen seperti keterbukaan, empati, dukungan, kesamaan, dan sikap positif sangat menentukan efektivitas komunikasi interpersonal. Komunitas Dragon Gym menjadi bukti nyata bagaimana komunikasi interpersonal dapat dioptimalkan dalam konteks komunitas kebugaran untuk membangun solidaritas dan memperkuat semangat kolektif.

5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian, berikut beberapa saran yang dapat diberikan:

- **Saran Akademis**

1. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi literatur pelengkap dalam kajian komunikasi komunitas dan komunikasi interpersonal, khususnya di bidang kebugaran.
2. Peneliti selanjutnya dapat memperluas studi ini dengan memasukkan lebih banyak subjek dan melakukan triangulasi data lebih dalam, termasuk pengaruh media sosial dalam komunikasi komunitas gym.

- **Saran Praktis**

1. Pengelola Dragon Gym diharapkan terus memperkuat komunikasi yang terbuka dan suportif antaranggota, melalui forum diskusi, mentorship antaranggota senior dan junior, serta media komunikasi daring yang aktif dan positif.
2. Disarankan adanya pelatihan komunikasi interpersonal bagi pelatih dan pengurus gym, agar pola komunikasi yang dibangun tidak hanya bersifat fungsional tetapi juga transformatif bagi anggota.
3. Penguatan kegiatan bersama di luar latihan fisik, seperti gathering komunitas atau workshop gizi dan kebugaran, bisa menjadi sarana membangun solidaritas dan mempererat relasi antaranggota.

DAFTAR PUSTAKA

- Affandi, S., Hadiwinarto, H., & Mishbahuddin, A. (2020). Efektivitas Layanan Bimbingan Kelompok Untuk Meningkatkan Komunikasi Interpersonal Siswa Di Smp N 17 Kota Bengkulu. *Consilia : Jurnal Ilmiah Bimbingan Dan Konseling*, 2(3), 254–261. <https://doi.org/10.33369/consilia.2.3.254-261>
- Aldino, O. R., & Akbari, D. M. (2022). Motivasi Member BP GYM II Dalam Melakukan Latihan Kebugaran. *Jurnal Olahraga Rekreasi Samudra (JORS) : Jurnal Ilmu Olahraga*, 5(1), 39–46. <https://ejurnalunsam.id/index.php/jors>
- Audina, R., Ginting, R., & Thariq, M. (2023). Strategi Komunikasi Publik Satuan Tugas Muhammadiyah Covid-19 Command Center Dalam Penanganan Corona Di Kota Medan. *Jurnal Ilmiah Muqoddimah : Jurnal Ilmu Sosial, Politik, Dan Humaniora*, 7(1), 270. <https://doi.org/10.31604/jim.v7i1.2023.270-279>
- Bahesa, A., & Nurudin, A. (2021). Peran Media Sosial dalam Membangun Komunitas Digital di Kalangan Generasi Muda. *Jurnal Ilmu Komunikasi*, 19(1), 45–58. <https://doi.org/10.24002/jik.v19i1.4352>
- Briliana, V., & Destiwati, D. (2019). Pengaruh Komunikasi Kelompok terhadap Motivasi dan Dukungan Sosial dalam Komunitas Kebugaran. *Jurnal Komunikasi Universitas Tarumanagara*, 11(2), 87–98. <https://doi.org/10.24912/jk.v11i2.504>
- Darmastuti, A., Priyatna, A., & Yulianto, S. (2016). Observasi Partisipatif dalam Penelitian Komunikasi Komunitas: Studi pada Komunitas Sosial di Perkotaan. *Jurnal Penelitian Komunikasi*, 19(1), 1–12. <https://doi.org/10.20885/komunikasi.vol19.iss1.art1>
- Gumilang, G. S. (2015). Evaluasi Keterampilan Komunikasi Interpersonal antara Konselor dengan Siswa, Staf Sekolah, dan Orangtua di SMKN Kota Malang. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 4(1), 83. <https://doi.org/10.12928/psikopedagogia.v4i1.4487>
- Herwina, R. (2022). Pola Komunikasi Guru dalam Pembentukan Karakter Islam Anak- Anak di Masa Pandemi Teacher Communication Patterns in the Formation of Children ' s Islamic Character in the Pandemic Period. 4(4), 222–231.
- Hojanto, O., Irwanti, M., Pasca, S., & Universitas, S. (2022). Jurnal Mahardika Adiwidia. *Scholar.Archive.Org*, 2022, 111–118. <https://scholar.archive.org/work/v7rywulsnvfb7nqfrfowldzoju/access/wayback/http://jurnal.usahid.ac.id/index.php/mahardikaadiwidia/article/download/34/652>
- John firman zai, A. T. W. (2025). Tingkat Kepuasan Member Terhadap Personal Trainer, Pelayanan Dan Fasilitas Gym Point Workout Space. 02(01), 51–59.
- Kamarudin, N., Ibrahim, F., & Aun, N. S. M. (2020). Factors influencing

- interpersonal communication among social work students in Malaysian public universities. *Jurnal Komunikasi: Malaysian Journal of Communication*, 36(2), 52–70. <https://doi.org/10.17576/JKMJC-2020-3602-04>
- Luthfiyyah, A., Setiyanti, Y., & Dida, S. (2020). Personal Kreatif Branding Yulia Baltschun sebagai Diet Influencer Melalui Instagram. *Journal of Scientific Communication (Jsc)*, 2(2), 66–84. <https://doi.org/10.31506/jsc.v2i2.8468>
- M. Malaimakuni, N. (2016). Students' Perception towards English Teacher's Interpersonal Communication Skill. *Journal of Education and Learning (EduLearn)*, 10(4), 382–389. <https://doi.org/10.11591/edulearn.v10i4.4168>
- Mohamad Jamil, F., Hermawan, I., Arifin, Z., & Kurniawati, A. (2024). Partisipasi Masyarakat Garut dalam Melakukan Olahraga Gym (Penelitian Kualitatif Deskriptif di Masagi Fitness Garut) - Participation of The Garut Community in Doing Gym Sports (Descriptive Qualitative Research at Masagi Fitness Garut). *JICN: Jurnal Intelek Dan Cendekiawan Nusantara*, 1(2), 3806–3822. <https://jicnusanantara.com/index.php/jicn>
- Monzera, M. A. (2023). Hubungan Perilaku Gaya Hidup Sehat Terhadap Kebugaran Jasmani Usia Dewasa Di Fasilitas Olahraga Summit Gym Kota Semarang. *Juru Rawat. Jurnal Update Keperawatan*, 2(2), 12–24. <https://doi.org/10.31983/juk.v2i2.8810>
- Mudzakir, D. O. (2020). Pengaruh Permainan Olahraga Tradisional Terhadap Motivasi Dalam Pembelajaran Penjas Di Sekolah Dasar. *Jurnal Maenpo: Jurnal Pendidikan Jasmani Kesehatan Dan Rekreasi*, 10(1), 44–49.
- Peranginangin, B. B., & Perbawaningsih, Y. (2017). Model Komunikasi Interpersonal Generasi Muda Suku Batak Karo di Yogyakarta Melalui Tradisi Ertutur. *Jurnal ASPIKOM*, 2(6), 425. <https://doi.org/10.24329/aspikom.v2i6.92>
- Pradhana, Y. (2022). Pemanfaatan Media Sosial sebagai Media Komunikasi bagi Komunitas Virtual Main Bola Mulu (MBM). *Jurnal Ilmiah Komunikasi (JIKOM) STIKOM IMA*, 14(03), 105. <https://doi.org/10.38041/jikom1.v14i03.250>
- Putri, D. A., Salamah, U., Nurhadi, Z. F., Studi, P., Komunikasi, I., Komunikasi, F., & Garut, U. (2025). *Understanding the Role of Love Language in Interpersonal Communication within Same-Gender Friendships Mengkaji Peran Bahasa Cinta dalam Komunikasi Interpersonal pada Persahabatan Sesama Jenis*. 14(2), 370–383.
- Sapphine, R. V., & Paramita, S. (2024). Effectiveness of Interpersonal Communication between Teachers and Students in the Learning System. *Journal of Social Science*, 5(04), 1099.
- Siagian, M. R. N., Sianturi, R., & Elan, E. (2023). Studi Literatur: Analisis Pola

- Komunikasi Guru pada Pembelajaran Anak Usia Dini. *Jurnal Paud Agapedia*, 7(2), 194–199. <https://doi.org/10.17509/jpa.v7i2.63941>
- Suryanto, E. S. dan. (2015). *PERILAKU HIDUP SEHAT MEMBERS FITNESS CENTER GOR FIK UNY*. XIV(1).
- Swarna, M. F., Rumardani, A., Saputra, E. adi, Nuryadi, D. P., Al-mufid, M. D., & Amalia, N. (2024). Dampak Penggunaan Media Sosial Terhadap Pola Komunikasi Interpersonal. *Karimah Tauhid*, 3(1), 1012–1019. <https://doi.org/10.30997/karimahtauhid.v3i1.11841>
- Tenerman. (2021). *POLA KOMUNIKASI BADAN KENAZIRAN MASJID DALAM PENANGGULANGAN PERGAULAN BEBAS DI DESA HAMPARAN PERAK*. 3(5), 6.
- Thariq, M. (2018). Interpersonal Communication Role for Self-Concept of Children and Families. *Budapest International Research and Critics Institute (BIRCI-Journal) : Humanities and Social Sciences*, 1(2), 181–194. <https://doi.org/10.33258/birci.v1i2.21>
- Wandira, A., Hamidah, H., & Hamandia, M. R. (2024). Pola Komunikasi Pelatih dan Anggota Paskibra SMA Negeri 11 Palembang. *Jurnal Bisnis Dan Komunikasi Digital*, 1(4), 8. <https://doi.org/10.47134/jbk.d.v1i4.3138>
- Wildan, M., Palmizal, A., & Daya, W. J. (2025). (*STUDI TENTANG GAYA HIDUP SEHAT DI FITNESS CENTER ROBUST FITNESS KOTA JAMBI*). 07(02), 302–319.
- Zulfahmi. (2017). Pola komunikasi dalam upaya pelestarian reog ponorogo pada orang jawa di desa percut sei tuan. *Jurnal Interaksi*, 1, 220–241.



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Elektronik surat di atas dikeluarkan
hanya dan sah sah sah

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 174/SK/IBAN-PTIAK.Pp/PT/00/2024

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fisip.umsu.ac.id> fisip@umsu.ac.id [umsu.medan](https://www.facebook.com/umsu.medan) [umsu.medan](https://www.instagram.com/umsu.medan) [umsu.medan](https://www.youtube.com/umsu.medan) [umsu.medan](https://www.linkedin.com/umsu.medan)

Sk-2

SURAT PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING
TUGAS AKHIR MAHASISWA
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)
Nomor : 884/SK/IL.3.AU/UMSU-03/F/2025

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Nomor: 1964/SK/IL.3.AU/UMSU-03/F/2024 Tanggal 04 Dzulqaidah 1446H/ 06 November 2024 M Tentang Panduan Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) dan Rekomendasi Pimpinan Program Studi Ilmu Komunikasi tertanggal : 15 Mei 2025, dengan ini menetapkan judul dan pembimbing penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) untuk mahasiswa sebagai berikut:

Nama mahasiswa	: SAHRUL GUNAWAN NASUTION
N P M	: 2103110146
Program Studi	: Ilmu Komunikasi
Semester	: VIII (Delapan) Tahun Akademik 2024/2025
Judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah)	: POLA KOMUNIKASI KOMUNITAS DRAGON GYM DALAM MENDORONG PEMBENTUKAN BADAN IDEAL DI KOTA PADANG SIDIMPUAN
Pembimbing	: Dr. MUHAMMAD THARIQ, S.Sos., M.LKom.

Dengan demikian telah diizinkan menulis Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah), dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) harus memenuhi prosedur dan tahapan sesuai dengan buku pedoman penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) FISIP UMSU Tahun 2024.
2. Penetapan judul dan pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) sesuai dengan nomor yang terdaftar di Program Studi Ilmu Komunikasi: 170.21.311 tahun 2025.
3. Penetapan judul, pembimbing dan naskah Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) dinyatakan batal apabila tidak selesai sebelum masa kadaluarsa atau bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

Masa Kadaluarsa tanggal: 15 November 2025.

Ditetapkan di Medan,
Pada Tanggal, 17 Dzulqaidah 1446 H
15 Mei 2025 M



Assoc. Prof. Dr. **SAHRIFIN SALEH, MSP.**
NIDN. 0030017402



Tembusan :

1. Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UMSU di Medan;
2. Pembimbing ybs. di Medan;
3. Peringgal.





UMSU

Unggul | Cerdas | Berkarya

Site: www.umsu.ac.id

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PEMERINAN PUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UMSU Terakreditasi Unggul 5 berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 191/SK/BAK-PT/2022

Alamat Administrasi: Jalan M. Y. S. No. 100-001 20138 Medan, (061) 8622400 - 86224387 Fax: (061) 8623474 - 8631003

Website: <http://help.umsu.ac.id>

Email: help@umsu.ac.id

Facebook: [umsu.ac.id](https://www.facebook.com/umsu.ac.id)

Instagram: [umsu.ac.id](https://www.instagram.com/umsu.ac.id)

Twitter: [umsu.ac.id](https://twitter.com/umsu.ac.id)

YouTube: [umsu.ac.id](https://www.youtube.com/umsu.ac.id)

Sk-3

PERMOHONAN
SEMINAR PROPOSAL TUGAS AKHIR MAHASISWA
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)

Kepada Yth.
Bapak Dekan FISIP UMSU
di
Medan.

Medan, 19 Juni 2015

Assalamu 'alaikum wr. wb.

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UMSU :

Nama lengkap : Sahrul Gunawan Nasution

NPM : 2103110146

Program Studi : Ilmu Komunikasi

mengajukan permohonan mengikuti Seminar Proposal Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) yang ditetapkan dengan Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) Nomor: 004.../SK/II.3-AU/UMSU-03/F/2015.. tanggal 15 Mei dengan judul sebagai berikut :

Pola Komunikasi Komunitas Dragon Gym Dalam Mendorong Pembentukan Badan Ideal di Kota Padangsidempuan

Bersama permohonan ini saya lampirkan :

1. Surat Permohonan Persetujuan Judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) (SK - 1);
2. Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) (SK-2);
3. DKAM/ Transkrip Nilai Sementara yang telah disahkan;
4. Kartu Hasil Studi Semester 1 s/d terakhir;
5. Tanda Bukti Lunas Beban SPP tahap berjalan;
6. Tanda Bukti Lunas Biaya Seminar Proposal Tugas Akhir Mahasiswa;
7. Kartu Kuning Peninjau Seminar Proposal;
8. Semua berkas difotocopy rangkap 1 dan dimasukkan ke dalam MAP berwarna BIRU;
9. Proposal Tugas Akhir Mahasiswa yang telah disahkan oleh Pembimbing (rangkap - 3).

Demikianlah permohonan saya untuk pengurusan selanjutnya. Atas perhatian Bapak saya ucapkan terima kasih. Wassalam.

Diketahui oleh Ketua
Program Studi

Menyetujui

Pembimbing

Pemohon,

(Akhbar Anshori, S.Sos., M.Hum)

NIDN: 0127048401

(Dr. Muhammad Thariq, S.Sos., M.Hum)

NIDN: 000607360

(Sahrul Gunawan Nasution)





UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

**UNDANGAN/PANGGILAN SEMINAR PROPOSAL UJIAN TUGAS AKHIR
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)**

Nomor : 1097/UND/II.3.AU/UMSU-03/F/2025

Program Studi : Ilmu Komunikasi
Hari, Tanggal : Kamis, 26 Juni 2025
Waktu : 09.00 WIB s.d. selesai
Tempat : AULA FISIP UMSU Lt. 2
Pemimpin Seminar : AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.

No.	NAMA MAHASISWA	NOMOR POKOK MAHASISWA	PENANGGAP	PEMBINING	JUDUL PROPOSAL UJIAN TUGAS AKHIR
16	SAHRUL GUNAWAN NASUTION	2103110146	FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	Dr. MUHAMMAD THARIQ, S.Sos., M.I.Kom.	POLA KOMUNIKASI KOMUNITAS DRAGON GYM DALAM MEMBENTUKAN BADAN IDEAL DI KOTA PADANG SIDIMPUAN
17	MUHAMMAD ILHAM TRIMANTO	2103110115	Assoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Sos., M.M., M.I.Kom.	Drs. ZULFAHMI, M.I.Kom.	STRATEGI KOMUNIKASI DINAS PERHUBUNGAN DALAM MENSOSIALISASIKAN PROGRAM E-PARKIR KEPADA MASYARAKAT KOTA MEDAN
18	FARINDA ADE STEVANI	2103110125	Dr. IRWAN SYARI TJG, S.Sos., M.AP.	ELVITA YENNI, SS., M.Hum.	ANALISIS EFEKTIVITAS KOMUNIKASI PENYULUHAN PROGRAM PELAYANAN KESEHATAN PEDULU REMAJA DI KECAMATAN PERBAUNGAN
19	JIHAN ADILAH	2103110120	Assoc. Prof. Dr. YAN HENDRA, M.Si.	Dr. SIGIT HARDYANTO, S.Sos., M.I.Kom.	PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL ORANGTUA DALAM MENCEGAH KENAKALAN ANAK DI KELURAHAN MAGAR HILIR
20	NURLAILI RAHMAYANI	2103110022	Assoc. Prof. Dr. PUJI SANTOSO, S.S., M.SP.	Assoc. Prof. Dr. RIBUT PRIADI, M.I.Kom.	ANALISIS PENGGUNAAN CAMPUR KODE PADA UNDOAHAN AKUN INSTAGRAM @INUL D

Medan, 26 Dzulhijjah 1446 H
04 Juni 2025 M



(Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH, MSP.)

STARS



943 PT



UMSU

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Jalan M. Yamin No. 1 Medan 20138 Telp. (061) 6622407 - 6622408 Fax. (061) 6625474 - 6631003

Website: <http://www.umsu.ac.id> Email: info@umsu.ac.id umsu@umsu.ac.id umsu@umsu.ac.id umsu@umsu.ac.id umsu@umsu.ac.id

MATRIK PENGEMBANGAN ITINERARI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PENELITIAN FUSAT MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UMSU Terakreditasi: Unggul Berprestasi Kepuasan Baku: Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 101/SC/UBAN-PT/AN/KR/PT/TKU/2022

Pusat Administrasi: Jalan M. Yamin No. 1 Medan 20138 Telp. (061) 6622407 - 6622408 Fax. (061) 6625474 - 6631003

Website: <http://www.umsu.ac.id> Email: info@umsu.ac.id umsu@umsu.ac.id umsu@umsu.ac.id umsu@umsu.ac.id umsu@umsu.ac.id

Sk-5

BERITA ACARA BIMBINGAN TUGAS AKHIR MAHASISWA

Nama lengkap

: Sahid Gunawan Nasution

NPM

: 210310106

Program Studi

: Ilmu Komunikasi

Judul Tugas Akhir Mahasiswa
(Skripsi Dan Jurnal Ilmiah)

: Pola Komunikasi Komunitas Orang Gym
Dalam Mendukung Perbaikan Bawah Ideal di Kota Pekanbaru

No.	Tanggal	Kegiatan Advis/Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	6/5/2025	ACC Judul Skripsi	
2	15/5/2025	Bimbingan Proposal Skripsi	
3	17/5/2025	Bimbingan Proposal Skripsi	
4	19/5/2025	Bimbingan Proposal Skripsi	
5	21/5/2025	Bimbingan Proposal Skripsi	
6	23/5/2025	ACC Seminar Proposal Skripsi	
7	10/7/2025	Bimbingan Draft Wawancara	
8	12/7/2025	Bimbingan Draft Wawancara	
9	14/7/2025	ACC Draft wawancara	
10	11/8/2025	Bimbingan hasil penelitian	
11	13/8/2025	Bimbingan Bab 4	
12	16/8/2025	Bimbingan Bab 5	
13	16/8/2025	ACC Skripsi	

Medan, 2025.

Ketua Program Studi,

Pembimbing,

Assoc Prof. Dr. Arih Salsah, S.Sos., M.S.P
NIDN: 0010017402

Dr. Akhyar Anshori, S.Sos., M.Hum
NIDN: 0127048401

(Dr. M. Thariq, S.Sos., M.Ikom
NIDN: 0106077607)



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK



UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

UNDANGAN/PANGGILAN UJIAN TUGAS AKHIR
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)

Nomor : 1488/UND/II.3.AU/UMSU-03/F/2025

Pogram Studi : Ilmu Komunikasi
Hari, Tanggal : Kamis, 28 Agustus 2025
Waktu : 08.15 WIB s.d. Selesai
Tempat : Aula FISIP UMSU Lt. 2

No.	Nama Mahasiswa	Nomor Pokok Mahasiswa	TIM PENGUJI			Judul Ujian Tugas Akhir
			PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III	
26	NUR ALI QUMAINI	2103110026	CORRY NOVICA AP. SINAGA, S.Sos., M.A.	H. TENERMAN, S.Sos. MLKom	Assoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Sos., M.M., MLKom.	STRATEGI KOMUNIKASI TERAPEUTIK DALAM MEMBANTU PEMULIHAN PASIEN OLEH TENAGA MEDIS IGD DI RSI MALAHAYATI MEDAN
27	SAHRUL GUNAWAN NASUTION	2103110146	Assoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Sos., M.M., MLKom.	CORRY NOVICA AP. SINAGA, S.Sos., M.A.	Dr. MUHAMMAD THARIQ. S.Sos., MLKom	POLA KOMUNIKASI KOMUNITAS DRAGON GYM DALAM MENDORONG PEMBENTUKAN BADAN IDEAL DI KOTA PADANG BIDJEMPUAN
28	M. SYAWAL FIQRADO	2103110118	Assoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Sos., M.M., MLKom.	NURHASANAH NASUTION, S.Sos., MLKom	CORRY NOVICA AP. SINAGA, S.Sos., M.A.	GAYA KOMUNIKASI PENYIAR PROGRAM TOURISM CHANNEL RADIO EL JOHN FM PEKANGARU DALAM MEMPRCISIKAN OBJEK WISATA
29	GILANG DWI PRAMUDYA	2103110143	NURHASANAH NASUTION, S.Sos., MLKom	CORRY NOVICA AP. SINAGA, S.Sos., M.A.	Dr. MUHAMMAD THARIQ. S.Sos., MLKom	GAYA KOMUNIKASI PIMPINAN PT. SANG HYANG SERI SUMATERA UTARA DALAM MENCIPTAKAN EMPLOYEE ENGAGEMENT KARYAWAN
30	FIRNANDIA GRENTINA SIHALOHO	2103110058	Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, MLKom.	Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH, MSP.	NURHASANAH NASUTION, S.Sos., MLKom	REPRESENTASI MAKNA FEMINISME FILM "PANTASKAH AKU BERHUBUNGAN DENGAN KARYA KARYA HADIRAH DAN "TUHAN, IZINKAN AKU BERDOOSA" KARTYA HANUNING

Notulis Sidang :

1.



Prof. Dr. MUHAMMAD ARIFIN, SH, M.Hum.



Ketua

Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH, MSP.

Sekretaris

[Signature]

Prof. Dr. ABRAR ADHANI, MLKom





UMSU

MAJLIS PENYADAIAN TUGAS PENELITIAN & PENGEMBANGAN PEMERINTAH PUTRA MUHAMMADIYAH
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UMSU) Terakreditasi (Unggul Bertaraf Internasional Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1802/SALBAN/PT/SA/KUPT/10/2012)

Pusat Administrasi: Jalan Wukir Bara No. 3 Medan 20138 Telp. (061) 8222400 - 8222407 Fax. (061) 822474 - 8211203

Website: www.umsu.ac.id Email: info@umsu.ac.id umsu@umsu.ac.id umsu@umsu.ac.id umsu@umsu.ac.id umsu@umsu.ac.id

Sk-I

PERMOHONAN PERSETUJUAN
JUDUL SKRIPSI

Kepada Yth.
Bapak/ Ibu
Ketua Program Studi
FTSIP UMSU
di
Medan.

Medan, 10 Mei 2025

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan di bawah ini Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UMSU :

Nama Lengkap : Sahul Gunawan Nasution
N P M : 2103110146
Program Studi : Ilmu Komunikasi
SKS diperoleh : 119,0 SKS, IP Kumulatif 3.57

Mengajukan permohonan persetujuan judul skripsi :

No	Judul yang diusulkan	Persetujuan
1	Strategi Komunikasi Sales Dalam Meningkatkan Penjualan kepada konsumen di PT Samroerna kota Rantau Parapat	
2	Efektivitas Komunikasi Interpersonal Sales Samroerna Dalam Proses Pengenalan Produk Baru kepada konsumen di kota Rantau Parapat	
3	Pola komunikasi komunitas Dragon Gym dalam mendorong pembentukan badan ideal di Kota Padang Sidimpuan	✓ 7 Mei 2025

Bersama permohonan ini saya lampirkan :

1. Tanda bukti lunas beban SPP tahap berjalan;
2. Daftar Kemajuan Akademik/ Transkrip Nilai Sementara yang disahkan oleh Dekan.

Demikianlah permohonan Saya, atas pemeriksaan dan persetujuan Bapak/ Ibu, Saya ucapkan terima kasih. Wassalam.

Rekomendasi Ketua Program Studi:
Diteruskan kepada Dekan untuk
Penetapan Judul dan Pembimbing.

170.21.311

Pemohon,

Sahul

(Sahul Gunawan Nasution)

Medan, tanggal 15 Mei 2025

Ketua,

Program Studi:

(Akhbar Anshori, S.Sos., M.I.KOM
NIDN: 0127048401

Dosen Pembimbing yang ditunjuk

Program Studi:

Wahyuni 8/5/25
(Dr. M. T. Bahiq)
NIDN:



DRAFT WAWANCARA

Judul Skripsi : Pola Komunikasi Komunitas Dragon Gym Dalam Mendorong
Pembentukan Badan Ideal Di Kota Padangsidempuan

Narasumber : Anggota Komunitas Dragon Gym

Peneliti : Sahrul Gunawan Nasution

1. Sejauh mana anda merasa nyaman untuk berbagi informasi (pengalaman pribadi) seperti diet, menaikkan berat badan, kegagalan latihan?
2. Apakah Anda sering menerima cerita dari anggota lain berkaitan dengan pembentukan badan?
3. Pernahkah Anda menunjukkan dukungan emosional pada anggota lain yang mengalami kesulitan pada saat latihan?
4. Apakah Anda merasa di dengarkan dan dipahami saat menyampaikan tantangan atau kesulitan dalam proses pembentukan badan?
5. Apakah Anda merasa ada dukungan nyata bantuan, motivasi, bimbingan di dalam komunitas dragon gym?
6. Apakah Anda sering menerima ajakan/dorongan dari anggota lain untuk konsisten berlatih?
7. Bagaimana sikap dan kata-kata anggota lain ketika anda mengalami kemajuan kecil pembentukan tubuh Anda?
8. Apakah komunitas dragon gym menciptakan suasana yang menyenangkan dan memotivasi dalam setiap pertemuan latihan?
9. Seberapa besar Anda merasa memiliki tujuan dan gaya hidup yang sama dengan anggota lain di dragon gym
10. Apakah kesamaan minat dan rutinitas latihan membuat Anda lebih dekat dan mudah berkomunikasi dengan anggota lain

DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Nama : Sahrul Gunwan Nasution
Tempat, Tanggal Lahir : Padangsidempuan. 29 April 2003
Jenis Kelamin : Laki - Laki
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jln. Prof. M. Yamin no 53 Kecamatan Padangsidempuan
Utara Kota Padangsidempuan, Sumatera Utara
Anak Ke : 3 dari 4 Bersaudara
Nomor Telepon : 082249327520
Email : sahrulgunawan2904@gmail.com

Data Orang Tua

Nama Ayah : Armen Sahlan Nasution
Pekerjaan : Wiraswasta
Nama Ibu : Syarni Siregar
Pekerjaan : Wiraswasta
Alamat : Jln. Prof. M. Yamin no 53 Kecamatan Padangsidempuan
Utara Kota Padangsidempuan, Sumatera Utara

Riwayat Pendidikan

2008-2009 : TK Aisyiyah Bustanul Atfhal 2
2009-2015 : SD 2000108/12 Padangsidempuan
2015-2018 : SMP Negeri 3 Padangsidempuan
2018-2021 : SMK Negeri 1 Padangsidempuan
2021-2025 : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara