

**POLA KOMUNIKASI PERSONAL TRAINER STAR
GYM DALAM MEMOTIVASI MEMBER PEMULA DI
KELURAHAN TEMBUNG**

SKRIPSI

OLEH:

KAHARUDDIN BAJA SARAGIH
2203110063

**Program Studi Ilmu Komunikasi
Konsentrasi Hubungan Masyarakat**



UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
MEDAN
2026**

BERITA ACARA PENGESAHAN

Bismillahirrahmanirrahim

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

Nama : Kaharuddin Baja Saragih
NPM : 2203110063
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Pada Hari, tanggal : Jumat, 10 april 2026
Waktu : pukul 08.00 s/d selesai

PENGUJI I : **CORRY NOVRICA AP. SINAGA, S.Sos, M.A.**

PENGUJI II : **Dr. ZULFAHMI, M.I.Kom**

PENGUJI III : **ABDURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom**

(.....)
(.....)
(.....)

PANITIA PENGUJI

Ketua

Sekretaris

Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH., M.SP.

NIDN:0030017402



Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI., M.I.Kom.

NIDN:0111117804

BERITA ACARA BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Bismillahirrahmanirrahim

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

Nama : Kaharuddin Baja Saragih
NPM : 2203110063
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Judul Tugas Akhir : Pola Komunikasi Personal Trainer Star Gym Dalam Memotivasi Member Pemula Di Kelurahan

Medan, 6 April 2026

Pembimbing

ABDURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom.
NIDN : 0104129702

Disetujui Oleh
Ketua Program Studi

Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.
NIDN : 0127048401

Assoc. Prof. Dr. RIFIN SALEH., M.SP.
NIDN : 0030017402

PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan ini saya, **Kaharuddin Baja Saragih**, NPM **2203110063**, 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, 10 April 2026.

Yang Menyatakan,



Kaharuddin Baja Saragih

UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya

KATA PENGANTAR



Assalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Puji dan syukur penulis panjatkan kehadiran Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Pola Komunikasi *Personal Trainer Star Gym* dalam Memotivasi *Member* Pemula di Kelurahan Tembung.” Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

Skripsi ini merupakan syarat wajib bagi mahasiswa untuk menyelesaikan pendidikan sarjananya di Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Dalam penyusunan skripsi ini penulis banyak mengalami hambatan, baik dalam proses pengumpulan data, penyusunan materi, maupun dalam tahap penyelesaian penulisan. Namun berkat bantuan, bimbingan, dukungan, serta kerjasama yang ikhlas dari berbagai pihak, akhirnya skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik. Penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua tercinta, Ayahanda Jamaluddin Saragih dan Ibunda Elvi Susanti Zandroto, atas segala doa, kasih sayang, dukungan, dan semangat yang selalu diberikan kepada penulis sehingga skripsi ini dapat diselesaikan dengan baik.

Pada kesempatan ini, penulis ingin menyampaikan rasa terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
2. Bapak Assoc. Prof. Dr. Arifin Saleh, S.Sos., MSP selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
3. Bapak Assoc. Prof. Dr. Abrar Adhani, S.Sos., M.L.Kom selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Ibu Assoc. Prof. 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 Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Bapak Dr. Faizal Hamzah Lubis, S.Sos., M.L.Kom selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Bapak Abdurahman Zuhdi, S.I.Kom., M.I.Kom. selaku dosen pembimbing yang telah meluangkan waktu, memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti bagi penulis selama proses penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.
8. Seluruh dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan ilmu pengetahuan, wawasan, serta pengalaman berharga kepada penulis selama menempuh pendidikan di bangku perkuliahan.

9. Pihak *Star Gym*, khususnya pemilik *gym, personal trainer*, serta para *member* pemula yang telah memberikan izin, membantu proses penelitian, serta bersedia menjadi informan sehingga penulis dapat memperoleh data yang dibutuhkan dalam penyusunan skripsi ini.
10. Teman-teman seperjuangan Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan semangat, dukungan, serta kebersamaan selama menjalani masa perkuliahan hingga proses penyusunan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan dan keterbatasan. Oleh karena itu, penulis sangat mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi perbaikan dan penyempurnaan di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat dan menambah wawasan, khususnya dalam bidang ilmu komunikasi, serta dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya.

Wassalamu'alaikum Warahmatullahi Wabarakatuh

Medan, 2026

Penulis

Kaharuddin baja saragih

2203110063

POLA KOMUNIKASI PERSONAL TRAINER STAR GYM DALAM MEMOTIVASI MEMBER PEMULA DIKELURAHAN TEMBUNG

Kaharuddin Baja Saragih
2203110063

ABSTRAK

Star Gym merupakan salah satu tempat kebugaran yang menyediakan layanan *personal trainer* untuk membantu *member* dalam menjalankan program latihan secara terarah. Bagi *member* pemula, kurangnya pengetahuan tentang teknik latihan dan penggunaan alat sering menjadi hambatan dalam berolahraga. Oleh karena itu, peran *personal trainer* melalui pola komunikasi yang baik sangat penting untuk memberikan arahan, motivasi, dan rasa percaya diri kepada *member* pemula. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pola komunikasi *personal trainer* dalam memotivasi *member* pemula di *Star Gym* Kelurahan Tembung. Penelitian ini menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa *personal trainer* menggunakan komunikasi interpersonal secara langsung melalui sikap keterbukaan, dukungan, empati, serta pemberian motivasi secara berkelanjutan sehingga *member* pemula lebih percaya diri dan konsisten dalam menjalankan program latihan. Komunikasi yang dilakukan juga membantu *member* merasa lebih nyaman, memahami tujuan latihan, serta meningkatkan semangat berolahraga secara rutin setiap hari bagi seluruh *member*.

Kata Kunci: Pola Komunikasi, Personal Trainer, Motivasi, Member Pemula.

DAFTAR ISI

KATA PENGANTAR	i
ABSTRAK	iv
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	viii
DAFTAR GAMBAR	ix
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1. Latar Belakang Masalah.....	1
1.2. Pembatasan Masalah	5
1.3. Rumusan Masalah	6
1.4. Tujuan dan Manfaat Penelitian	6
BAB II URAIAN TEORITIS	8
2.1. Pola komunikasi	8
2.1.1. Pengertian Pola Komunikasi	8
2.1.2. Komponen Proses Komunikasi	10
2.2. Komunikasi Interpersonal	12
2.2.1. Pengertian Komunikasi Interpersonal	12
2.2.2. Unsur – Unsur Komunikasi Interpersonal.....	14
2.2.3. Tujuan Komunikasi Interpersonal.....	16
2.3. Personal Trainer	19
2.3.1. Pengertian Personal Trainer	19
2.4. Member	20
2.4.1. Pengertian Member	20

2.5. Motivasi	22
2.5.1. Pengertian Motivasi	22
2.6. Anggapan Dasar	24
BAB III METODE PENELITIAN	25
3.1. Jenis Penelitian.....	25
3.2. Kerangka Konsep	25
3.3. Definisi Konsep.....	27
3.4. Kategorisasi Penelitian.....	29
3.5. Narasumber	30
3.6. Teknik Pengumpulan Data	32
3.7. Teknik Analisis Data.....	34
3.8. Lokasi Penelitian dan Waktu	36
BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....	38
4.1. Pola Komunikasi Personal Trainer Star Gym Dalam Memotivasi Member Pemula Di Kelurahan Tembung	38
4.1.1. Keterbukaan	38
4.1.2. Empati	40
4.1.3. Dukungan	43
4.1.4. Sikap Positif	46
4.1.5. Kesetaraan	49
4.1.6. Pola Komunikasi Primer	51
4.1.7. Pola Komunikasi Sekunder	54
4.1.8. Pola Komunikasi Linear.....	57
4.2. Pembahasan.....	59

4.2.1. Keterbukaan Dalam Komunikasi Personal Trainer Dengan Member Pemula.....	59
4.2.2. Empati Personal Trainer Terhadap Member Pemula.....	60
4.2.3. Dukungan Personal Trainer Dalam Meningkatkan Motivasi Member	62
4.2.4. Sikap Positif Dalam Interaksi Latihan	63
4.2.5. Kesetaraan Dalam Komunikasi Antara Personal Trainer Dan Member	64
4.2.6. Pola Komunikasi Personal Trainer Di Star Gym	65
BAB V PENUTUP	67
5.1. Simpulan	67
5.2. Saran.....	68
DAFTAR PUSTAKA	70

DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategorisasi Penelitian	29
---	----

DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep	26
Gambar 3.2. Pemilik Star Gym	32
Gambar 3.3. Personal Trainer Star Gym	32
Gambar 3.4. Member Pemula Star Gym	33
Gambar 3.5. Star Gym	37

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Member pemula di *Star Gym* Kelurahan Tembung merupakan individu yang baru memulai aktivitas latihan kebugaran dengan tingkat pengetahuan dan pengalaman yang masih terbatas. Pada tahap awal latihan, *member* pemula sering kali menghadapi berbagai kendala yang dapat memengaruhi keberlangsungan aktivitas latihan mereka. Beberapa kendala yang umum ditemukan antara lain rasa cepat bosan, kurangnya rasa percaya diri, serta ketidakmampuan dalam menjaga konsistensi latihan.

Selain itu, keterbatasan pemahaman mengenai penggunaan alat-alat *gym* dan penyusunan program latihan yang sesuai dengan kondisi fisik juga menjadi permasalahan bagi *member* pemula. Kondisi tersebut dapat menimbulkan kebingungan dalam berlatih, sehingga berdampak pada menurunnya motivasi latihan. Dalam beberapa kasus, penurunan motivasi ini bahkan menyebabkan *member* pemula hampir menghentikan aktivitas latihan atau tidak melanjutkan keikutsertaan secara rutin.

Dalam menghadapi kondisi tersebut, *personal trainer* di *Star Gym* Kelurahan Tembung memiliki peran yang penting dalam mendampingi *member* pemula selama proses latihan. *Personal trainer* tidak hanya berfungsi sebagai penyusun dan pengawas program latihan, tetapi juga sebagai pihak yang memberikan arahan,

dukungan, serta motivasi kepada member. Namun demikian, berdasarkan pengamatan awal, pola komunikasi yang diterapkan oleh *personal trainer* kepada *member* pemula menunjukkan perbedaan antara *satu personal trainer* dengan *personal trainer* lainnya. Terdapat *personal trainer* yang mampu membangun komunikasi yang efektif sehingga dapat meningkatkan motivasi latihan member pemula, namun terdapat pula *personal trainer* yang komunikasinya belum sepenuhnya mampu mendorong member pemula untuk berlatih secara konsisten.

Banyak *member* pemula yang memiliki antusiasme tinggi di awal latihan, namun seiring berjalannya waktu mengalami penurunan semangat akibat kurangnya pendampingan, rasa tidak percaya diri, serta ketidaksesuaian antara harapan dan pengalaman latihan yang dijalani. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa keberhasilan member pemula dalam mempertahankan konsistensi latihan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor fisik, tetapi juga oleh faktor psikologis dan sosial.

Salah satu faktor yang berperan penting dalam menjaga motivasi *member* pemula adalah kualitas interaksi dan komunikasi yang terjalin antara *personal trainer* dan *member*. Komunikasi yang tidak efektif dapat menyebabkan kesalahpahaman, menurunnya rasa nyaman, serta berkurangnya kepercayaan member terhadap proses latihan yang dijalani. Sebaliknya, komunikasi yang baik dapat membantu member pemula merasa dipahami, didukung, dan lebih termotivasi untuk mencapai tujuan latihan mereka.

kebugaran jasmani merupakan suatu keadaan dimana tubuh masih bisa untuk melakukan kegiatan apapun, sehingga seseorang harus memiliki kelenturan,

kekuatan, serta daya tahan dalam melakukan segala aktifitas. Menurut pandangan kesehatan *modern*, kebugaran tidak hanya berkaitan dengan kekuatan fisik, tetapi juga keseimbangan antara aktivitas, pola hidup, dan kesehatan mental. Dalam kehidupan masyarakat perkotaan yang cenderung memiliki aktivitas padat, olahraga menjadi salah satu kebutuhan penting untuk menjaga kualitas hidup (Wahyu, 2018; Putra1 et al., 2023).

Latihan adalah proses melakukan kegiatan olahraga yang telah direncanakan secara sistematis dan terstruktur dalam jangka waktu lama untuk meningkatkan kemampuan gerak, Latihan beban di masyarakat saat ini merupakan olahraga fisik yang banyak digemari oleh masyarakat. Hal ini dibuktikan dengan menjamurnya gedung-gedung *fitness center* yang berada di tengah-tengah masyarakat. Setiap *fitness center* pasti menyediakan program-program latihan untuk *member fitness*, seperti program latihan untuk kebugaran, program latihan untuk penurunan berat badan, program latihan untuk penambahan berat badan, program latihan untuk pengencangan, program latihan untuk hipertrofi otot, dan program latihan untuk pemulihan cedera.

Pusat kebugaran atau *gym* dapat dipahami sebagai sarana olahraga yang menyediakan fasilitas dan program latihan terstruktur guna meningkatkan kebugaran jasmani. *Gym* tidak hanya berfungsi sebagai tempat latihan fisik, tetapi juga sebagai ruang interaksi sosial antara pengelola, *personal trainer*, dan *member*. Keberadaan *gym* menarik berbagai lapisan masyarakat, termasuk individu yang belum memiliki pengalaman berolahraga secara rutin atau yang dikenal sebagai *member* pemula.

Member adalah kata yang diambil dari bahasa Inggris yang artinya anggota. Menurut *Gronroos* menyatakan bahwa *member* merupakan suatu pengakuan sebagai pelanggan yang bergabung dalam suatu organisasi, perusahaan atau kelompok secara resmi dan diakui (Sari, 2022; Pambudi dan Astuti, 2023). *Member* pemula merupakan individu yang baru memasuki dunia latihan kebugaran dan masih berada pada tahap pengenalan terhadap lingkungan *gym*. Pada fase ini, *member* pemula umumnya memiliki keterbatasan pengetahuan mengenai teknik latihan, penggunaan alat, serta manajemen intensitas olahraga. Kondisi tersebut sering kali menimbulkan rasa ragu, takut melakukan kesalahan, dan kurang percaya diri, sehingga berdampak pada rendahnya motivasi dan konsistensi dalam berlatih.

Dalam situasi tersebut, *personal trainer* memiliki peran strategis dalam mendampingi *member* pemula selama proses latihan. *Personal trainer* adalah individu yang telah menerima pendidikan dan pelatihan khusus bersertifikat dalam hal metode menjaga kebugaran fisik, anatomi tubuh, psikologi, dan hal lainnya sesuai ketentuan resmi yang berlaku untuk mencapai tujuan tertentu dari program latihan fisik di pusat kebugaran. Melalui interaksi langsung yang intens, *personal trainer* berperan dalam membimbing, mengarahkan, serta memberikan dukungan psikologis kepada *member*. Cara *personal trainer* berkomunikasi akan memengaruhi bagaimana *member* pemula memahami latihan, merespons arahan, dan membangun sikap positif terhadap aktivitas olahraga (Pitriana, 2024)

Star Gym Kelurahan Tembung merupakan salah satu pusat kebugaran yang cukup diminati oleh masyarakat setempat. *Star Gym* menyediakan berbagai

fasilitas latihan *serta personal trainer* yang aktif mendampingi *member*, khususnya *member* pemula. Interaksi antara *personal trainer* dan *member* pemula terjadi secara rutin dalam setiap sesi latihan, dengan gaya komunikasi yang beragam, sehingga menciptakan dinamika komunikasi yang menarik untuk dikaji dalam konteks motivasi berolahraga.

Menurut Elzas (2022), Motivasi dapat diartikan sebagai dasar untuk menggerakkan dan mengarahkan perbuatan dan perilaku seseorang dalam olahraga. Dalam perspektif komunikasi interpersonal, motivasi dapat tumbuh melalui proses komunikasi yang efektif, seperti pemberian dukungan, empati, dan umpan balik positif. Oleh karena itu, pola komunikasi *personal trainer* menjadi faktor penting dalam membentuk motivasi *member* pemula agar tetap bersemangat dan konsisten dalam mengikuti program latihan.

Ketertarikan penulis terhadap judul “Pola Komunikasi *Personal Trainer* *Star Gym* dalam Memotivasi *Member* Pemula di Kelurahan Tembung” didasari oleh pentingnya peran komunikasi interpersonal dalam mendukung keberhasilan aktivitas kebugaran. Tujuan penulisan ini adalah untuk menganalisis pola komunikasi yang diterapkan *personal trainer* dalam memotivasi *member pemula* serta memahami bagaimana komunikasi tersebut memengaruhi semangat dan konsistensi latihan di *Star Gym* Kelurahan Tembung.

1.2. Pembatasan Masalah

Adapun batasan masalah dalam penelitian ini difokuskan pada komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dan *member* pemula di *Star Gym* Kelurahan Tembung. Komunikasi interpersonal tersebut dikaji berdasarkan beberapa aspek,

yaitu keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Penelitian ini dibatasi pada aspek-aspek komunikasi interpersonal yang berperan dalam menghasilkan motivasi pada *member* pemula. Dengan demikian, penelitian ini tidak membahas aspek komunikasi lainnya di luar konteks tersebut.

1.3. Rumusan Masalah

Berdasarkan uraian latar belakang tersebut, maka rumusan masalah pada penelitian ini yaitu Bagaimana pola komunikasi *personal trainer* *Star Gym* dalam memotivasi *member* pemula di Kelurahan Tembung?

1.4. Tujuan dan Manfaat Penelitian

Berdasarkan latar belakang dan rumusan masalah yang telah diuraikan sebelumnya, penelitian ini disusun untuk memperoleh pemahaman yang komprehensif mengenai pola komunikasi *personal trainer* dalam memotivasi *member* pemula di *Star Gym* Kelurahan Tembung. Oleh karena itu, penelitian ini memiliki tujuan dan manfaat yang diharapkan dapat memberikan kontribusi secara teoretis bagi pengembangan kajian Ilmu Komunikasi serta secara praktis bagi pihak-pihak yang terkait. Adapun manfaat dari penelitian ini sebagai berikut :

- a. Secara teoritis, Penelitian ini diharapkan dapat menambah khazanah ilmu pengetahuan di bidang Ilmu Komunikasi, khususnya mengenai komunikasi interpersonal dan pola komunikasi dalam konteks olahraga dan kebugaran, serta menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang berkaitan dengan peran komunikasi *personal trainer* dalam memotivasi *member* pemula.
- b. Secara praktis, Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan evaluasi dan

masukannya bagi *personal trainer* dalam menerapkan pola komunikasi yang lebih efektif untuk meningkatkan motivasi dan konsistensi latihan *member* pemula.

- c. Secara akademis Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian Ilmu Komunikasi, khususnya dalam ranah komunikasi interpersonal dan pola komunikasi pada konteks olahraga dan kebugaran. Hasil penelitian ini diharapkan mampu memperkaya referensi akademik mengenai peran pola komunikasi *personal trainer* dalam memotivasi *member* pemula, serta dapat dijadikan bahan rujukan bagi peneliti selanjutnya yang ingin mengkaji topik serupa dengan perspektif dan konteks yang berbeda.

BAB II

URAIAN TEORITIS

2.1. Pola komunikasi

2.1.1. Pengertian Pola Komunikasi

Komunikasi adalah proses fundamental yang melibatkan pertukaran pesan antara dua atau lebih individu atau entitas. komunikasi merupakan "proses pembentukan makna melalui pertukaran simbolik." Ini melibatkan penyampaian informasi, gagasan, emosi, atau kebutuhan melalui berbagai saluran, seperti lisan, tulisan, visual, atau non-verbal. Komunikasi tidak hanya terjadi melalui kata-kata, tetapi juga melalui ekspresi wajah, gerakan tubuh, atau bahkan jarak fisik, memungkinkan individu untuk memahami dan merespon satu sama lain (Littlejohn, 2018; Dirgantari et al., 2024).

Komunikasi adalah "proses pembentukan pemahaman bersama antara pengirim dan penerima pesan." Artinya, komunikasi bukan hanya tentang menyampaikan pesan, tetapi juga tentang memastikan bahwa pesan tersebut dipahami dengan benar oleh penerima (Dirgantari et al., 2024). Suatu proses komunikasi dapat dikatakan berhasil apabila setiap tahapan dan unsur dalam proses tersebut berjalan dengan baik. Keberhasilan komunikasi dapat dilihat dari kemampuan komunikator dalam menyampaikan pesan, pesan tersebut dapat diterima secara efektif oleh komunikan, serta adanya umpan balik yang dihasilkan

dari proses komunikasi tersebut (Hardiyanto dan Pulungan, 2019). Komunikasi adalah proses berbagi makna melalui perilaku verbal dan nonverbal. Segala perilaku dapat disebut komunikasi jika melibatkan dua orang atau lebih (Thariq dan Anshori, 2017).

Komunikasi adalah interaksi manusia yang saling mempengaruhi satu sama lain, sengaja atau tidak sengaja dan tidak terbatas pada bentuk komunikasi verbal, tapi juga dalam hal ekspresi muka, lukisan, seni, dan teknologi (Mulyana, 2007; Zulfahmi, 2017). Pola komunikasi adalah bentuk atau susunan interaksi antara dua orang atau lebih yang memungkinkan pengiriman dan penerimaan pesan dengan cara yang dapat dipahami. Sebaliknya, dalam Kamus Besar Bahasa Indonesia, istilah "pola komunikasi" merujuk pada model, sistem, dan metode pengoperasian yang terlibat dalam proses komunikasi. Menurut *Devito* pola komunikasi dapat dibagi menjadi beberapa jenis. Pertama, pola komunikasi primer, di mana pesan disampaikan oleh komunikator kepada komunikan melalui simbol verbal dan nonverbal. Kedua, pola komunikasi sekunder, di mana komunikator menggunakan media kedua setelah media pertama untuk menyampaikan pesan kepada komunikan yang jauh atau dalam jumlah banyak. Ketiga, pola komunikasi linear, di mana pesan disampaikan secara lurus dari komunikator ke komunikan, sering kali terjadi dalam komunikasi tatap muka. Terakhir, pola komunikasi sirkular, di mana terjadi feedback atau umpan balik dari komunikan ke komunikator, yang sangat penting untuk keberhasilan komunikasi (Devito, 2022).

Menurut Dirgantari (2024), Komunikasi, sebagai fondasi kehidupan sosial,

merupakan proses kompleks yang melibatkan pengiriman, penerimaan, dan pemahaman pesan secara efektif. Pola komunikasi dapat menjadi kunci penting dalam membangun hubungan yang sehat dan efektif dari berbagai konteks sosial dan profesional (Irwanty dan Ritonga, 2023).

Berdasarkan beberapa pendapat para ahli yang telah diuraikan, dapat ditarik kesimpulan bahwa pola komunikasi merupakan bentuk atau susunan interaksi yang terstruktur antara komunikator dan komunikan dalam proses penyampaian serta penerimaan pesan, baik secara verbal maupun nonverbal, yang berlangsung melalui berbagai model dan media komunikasi. Pola komunikasi mencerminkan hubungan timbal balik antar unsur komunikasi, ditandai dengan adanya alur penyampaian pesan, penggunaan media, serta umpan balik, yang berperan penting dalam menentukan efektivitas komunikasi dan keberhasilan pencapaian tujuan komunikasi dalam berbagai konteks sosial dan profesional.

2.1.2. Komponen Proses Komunikasi

Komunikasi tidak hanya terjadi melalui percakapan verbal, tetapi juga melibatkan berbagai komponen dalam suatu proses yang kompleks. Komponen-komponen tersebut mencakup pengirim pesan, penerima pesan, saluran komunikasi, pesan yang disampaikan, serta konteks komunikasi. Menurut Dirgantari (2024), komponen-komponen dalam proses komunikasi tersebut dapat dijelaskan sebagai berikut:

1. Pengirim (Pembicara/Penulis)

Pada konteks proses komunikasi, pengirim adalah individu atau entitas yang menginisiasi pesan. Pengirim memiliki peran penting dalam

menghasilkan dan mengirim pesan kepada penerima. Baik dalam komunikasi lisan maupun tertulis, pengirim bertanggung jawab untuk menyampaikan informasi, gagasan, atau emosi kepada penerima dengan jelas dan efektif.

2. Pesan (Isi Komunikasi)

Pesan dalam konteks komunikasi merujuk pada informasi atau gagasan yang disampaikan dari satu pihak ke pihak lain. Pesan ini dapat berupa kata-kata, gambar, simbol, atau tanda-tanda lain yang memiliki makna untuk pengirim dan penerima. Penting untuk dicatat bahwa pesan tidak hanya terbatas pada kata-kata lisan, tetapi juga dapat disampaikan melalui bahasa tubuh, tulisan, atau media komunikasi lainnya.

3. Saluran Komunikasi

Saluran komunikasi adalah medium atau sarana yang digunakan untuk mentransmisikan pesan dari pengirim ke penerima. Dalam proses komunikasi, saluran komunikasi memiliki peran yang sangat penting karena memungkinkan pertukaran informasi antara individu atau kelompok. Saluran komunikasi bisa berupa verbal, non-verbal, tulisan, atau bahkan teknologi seperti telepon atau media sosial.

4. Penerima (Pendengar/Pembaca)

Pada proses komunikasi, penerima (pendengar/pembaca) merupakan salah satu elemen kunci yang berperan penting dalam memahami pesan yang disampaikan oleh pengirim. Penerima memiliki peran aktif dalam menerima, menginterpretasi, dan merespons pesan yang diterimanya.

Kemampuan penerima untuk memahami pesan tergantung pada berbagai faktor seperti latar belakang, pengetahuan, dan pengalaman yang dimilikinya. Sehingga, dalam berkomunikasi, penting bagi pengirim pesan untuk memahami karakteristik penerima agar pesan yang disampaikan dapat diterima dan dipahami dengan baik.

5. Konteks Komunikasi

Konteks komunikasi merujuk pada kondisi atau lingkungan di mana komunikasi terjadi. Ini mencakup faktor-faktor seperti tempat, waktu, budaya, dan situasi yang memengaruhi bagaimana pesan disampaikan dan diterima. Memahami konteks komunikasi penting karena dapat memengaruhi pemahaman dan interpretasi pesan.

2.2. Komunikasi Interpersonal

2.2.1. Pengertian Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran pesan antara dua individu atau lebih yang saling terhubung secara emosional, fisik, dan psikologis. Ini melibatkan pertukaran informasi, ide, emosi, dan perasaan antara individu yang terlibat dalam interaksi tersebut (Dirgantari et al., 2024). Komunikasi interpersonal digambarkan sebagai suatu komunikasi antara dua individu atau sedikit individu, yang mana saling berinteraksi, saling memberikan umpan balik satu sama lain (Wiryanto; Inah dan Trihapsari, 2019). komunikasi antarpribadi (*interpersonal communication*) adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap peserta menangkap reaksi orang lain secara

langsung, baik secara verbal maupun nonverbal (Pitriana, 2024). komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi didalam diri individu, termasuk berbicara dengan diri sendiri serta mengamati dan memberi makna secara intelektual maupun emosional terhadap lingkungan sekitar (Hardiyanto dan Pulungan, 2019).

Komunikasi interpersonal pada umumnya berlangsung secara tatap muka. Oleh karena itu, apabila komunikator dan komunikan bertemu secara langsung, maka akan terjadi kontak personal yang memungkinkan penyampaian pesan secara lebih efektif. Dalam proses penyampaian pesan tersebut, umpan balik dapat diterima secara langsung (*immediate feedback*), sehingga respons komunikan terhadap pesan yang disampaikan dapat segera diketahui melalui ekspresi wajah maupun gaya berbicara. Dalam mewujudkan keterampilan komunikasi interpersonal, dapat dijelaskan bahwa komunikasi dalam konteks interpersonal mengandung makna penyampaian informasi berupa berita, pesan, pengetahuan, pemikiran, dan nilai kepada orang lain dengan tujuan agar pihak penerima informasi dapat berpartisipasi dalam menciptakan komunikasi yang efektif. Dengan demikian, komunikasi merupakan milik bersama antara pihak yang menyampaikan pesan (komunikator) dan pihak yang menerima pesan (komunikan) (Hardiyanto et al., 2023).

Pentingnya suatu komunikasi interpersonal ialah karena prosesnya memungkinkan berlangsung secara dialogis. Dialog adalah bentuk komunikasi antarpribadi yang menunjukkan terjadinya interaksi. Mereka yang terlibat dalam komunikasi bentuk ini berfungsi ganda, masing-masing menjadi pembicara dan

pendengar secara bergantian. Dalam proses komunikasi dialogis nampak adanya upaya dari para pelaku komunikasi untuk terjadinya pergantian bersama (*mutual understanding*) dan empati. Dari proses ini terjadi rasa saling menghormati bukan disebabkan status sosial melainkan didasarkan pada anggapan bahwa masing-masing adalah manusia yang berhak dan wajib, pantas dan wajar dihargai dan dihormati sebagai manusia.

Komunikasi interpersonal dibandingkan dengan komunikasi lainnya, dinilai paling ampuh dalam kegiatan mengubah sikap, kepercayaan, opini dan perilaku komunikan. Alasannya karena komunikasi ini berlangsung tatap muka, oleh karena dengan komunikasi itu terjadilah kontak pribadi (*personal contact*) yaitu pribadi anda menyentuh pribadi komunikan.

2.2.2. Unsur – Unsur Komunikasi Interpersonal

Menurut Devito (2022), komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi di antara dua orang yang memiliki hubungan yang jelas satu sama lain dan terhubung dengan beberapa cara. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal seperti komunikasi antara ibu dan anak, dokter dan pasien, atau dua orang dalam wawancara.

komunikasi interpersonal dengan menggunakan pendekatan humanistik memiliki beberapa elemen yang didefinisikan oleh Jason S. Wrench dalam bukunya “*Interpersonal Communication: A Mindful Approach to Relationships*“ yaitu sebagai berikut:

1. *Mindfulness* / Kesadaran Penuh

Kesadaran diri dan kesadaran terhadap orang lain (*mindfulness*)

adalah elemen penting dalam komunikasi interpersonal humanistik. Seseorang harus sadar akan pikiran, perasaan, dan reaksi dirinya saat berinteraksi. Kesadaran ini memungkinkan kita lebih menghargai pengalaman orang lain dan menghindari konflik yang muncul dari asumsi yang salah.

2. Empati

Empati adalah kemampuan untuk merasakan dan memahami perspektif orang lain. komunikasi humanistik tidak hanya menyampaikan informasi, tapi juga membangun pemahaman emosional. Empati membantu terciptanya hubungan saling percaya dan saling menghargai, sehingga pesan yang disampaikan lebih diterima.

3. Keterbukaan (*Openness*)

Elemen ini menekankan kejujuran dan keterbukaan dalam berbagi pikiran dan perasaan. Humanistik menekankan bahwa komunikasi efektif terjadi saat kedua belah pihak tidak menyembunyikan informasi penting. Keterbukaan membangun kepercayaan dan mengurangi kesalahpahaman.

4. Penghargaan terhadap pengalaman subjektif individu

Sikap positif Untuk mendukung proses komunikasi yang efektif, bersikap positif saat mengemukakan pendapat atau gagasan yang bertentangan atau mendukung.

5. Dukungan dan Positivitas (*Supportiveness and Positiveness*)

Komunikasi humanistik menekankan sikap mendukung dan positif. Pesan yang disampaikan bersifat membangun, bukan merendahkan atau

mengkritik tanpa solusi. Hal ini meningkatkan motivasi dan keterlibatan pihak lain.

2.2.3. Tujuan Komunikasi Interpersonal

Setelah mengetahui penjelasan tentang komunikasi antarpribadi atau bisa kita sebut dengan komunikasi interpersonal. Komunikasi antarpribadi dapat kita gunakan dalam beberapa tujuan. Terdapat 6 (enam) tujuan dari komunikasi antarpribadi yang rasanya penting untuk kita pelajari bersama (Sarmiati, 2019), di antaranya :

1. Mengenal Diri Sendiri dan Orang Lain

Salah satu cara agar kita dapat mengenali diri kita sendiri adalah dengan melakukan komunikasi antarpribadi. Komunikasi antarpribadi memberi kesempatan bagi kita untuk memperbincangkan tentang diri kita sendiri. Dengan membicarakan diri kita sendiri kepada orang lain dapat memunculkan pandangan baru tentang diri kita yang belum kita kenali sejauh ini. Dengan itu juga kita dapat lebih memahami tentang sikap dan perilaku kita selama ini.

Dengan mempelajari komunikasi antarpribadi kita juga sekaligus belajar memahami lebih dalam dan bagaimana kita dapat membuka diri terhadap orang lain. Dapat diartikan kita tidak diharuskan menceritakan segala kehidupan kita kepada orang lain. Selain itu kita juga dapat menilai sikap, nilai, dan perilaku seseorang serta dapat memprediksi tindakannya.

2. Mengetahui Dunia Luar

Komunikasi antarpribadi juga dapat membuat kita memahami

lingkungan dengan baik, yaitu tentang objek, peristiwa, dan orang lain. Tidak dapat kita bantah, bahwa banyak informasi yang kita dapat hingga saat ini berasal dari komunikasi antarpribadi. Walaupun ada orang yang berpendapat informasi yang kita dapat sejauh ini berasal dari media massa, tapi informasi tersebut sering dibicarakan melalui interaksi antarpribadi. Biasanya obrolan kita dengan teman, keluarga, dan orang lain berasal dari berita-berita dan acara-acara media massa (majalah, radio, surat kabar, dan TV). Hal ini menjelaskan bahwa dengan interaksi kita dengan orang lain, kita membicarakan hal-hal yang tengah diberitakan oleh media massa. Namun tetap saja, perilaku kita berasal dari nilai, sikap, dan lainnya lebih terpengaruh dari komunikasi antarpribadi, bukan dari media massa dan pendidikan formal.

3. Menciptakan dan memelihara hubungan menjadi bermakna

Manusia diciptakan sebagai makhluk individu sekaligus makhluk sosial. Hal itu dikarenakan, kehidupan sehari-hari orang cenderung menciptakan dan memelihara hubungan dekat dengan orang lain. Tentu saja kita tidak ingin terisolasi dan ditinggalkan oleh masyarakat sehingga kita jadi hidup sendiri. Justru sebaliknya, kita ingin merasakan dicintai dan disukai, kita tidak ingin membenci maupun dibenci orang lain. Oleh karena itu, banyak waktu yang dapat kita gunakan untuk mencapai tujuan komunikasi antarpribadi yaitu menciptakan dan memelihara hubungan sosial dengan orang lain. Tujuan lebih lanjutnya yaitu membantu mengurangi kesepian dan ketegangan serta membuat kita lebih positif

terhadap diri kita sendiri.

4. Mengubah Sikap dan Perilaku

Dalam komunikasi antarpribadi kita sering berupaya menggunakan sikap dan perilaku orang lain. Kita menginginkan seseorang memilih suatu cara tertentu, membaca buku, mendengarkan musik genre terbaru, memberi suatu barang, mencoba makanan baru, berfikir dengan cara tertentu, menonton bioskop, percaya bahwa sesuatu baik dan tidak baik, dan sebagainya. Singkatnya kita banyak mempergunakan waktu untuk mempersuasi orang lain melalui komunikasi antarpribadi.

5. Bermain dan Mencari Hiburan

Bermain bisa dikatakan segala kegiatan untuk menciptakan kesenangan. Contohnya seperti bercerita dengan teman tentang liburan, membicarakan olahraga, menceritakan kejadian-kejadian lucu, dan pembicaraan-pembicaraan lainnya yang hampir menyamai yang bertujuan untuk hiburan. Sering sekali tujuan yang satu ini dianggap tidak penting. Tapi sebenarnya komunikasi ini sangatlah penting. Karena dapat memberi suasana yang lepas dari keseriusan, kejenuhan, ketegangan, dan sebagainya.

6. Membantu Orang Lain

Beberapa contoh profesi yang bersifat menolong orang lain di antaranya: Psikiater, psikolog klinik, dan ahli terapi. Pekerjaan tersebut sebagian besar dikerjakan dengan komunikasi antarpribadi. Sama halnya dengan kita memberi nasihat dan saran kita pada teman-teman kita yang

sedang dihadapkan dengan masalah dan sedang berusaha menyelesaikan masalah tersebut. Contoh di atas menggambarkan bahwa salah satu tujuan dari komunikasi antarpribadi adalah membantu orang lain.

2.3. Personal Trainer

2.3.1. Pengertian Personal Trainer

Personal trainer merupakan orang yang mempunyai kemampuan dalam disiplin positif, khususnya dalam bidang olahraga, yang memberikan pendidikan terbaik kepada individu atau dapat juga disebut sebagai pelatih pribadi. Seorang pelatih pribadi dapat membantu pasien, baik individu maupun kelompok kecil, dengan pelatihan fisik di lingkungan kesehatan. Dengan berkarakter, baik laki-laki maupun perempuan, pada instansi pusat kebugaran diharapkan dapat muncul pelatih nonpublik sebagai solusi bagi peserta pelatihan. Sehingga tujuan kontributor yang Anda miliki dapat tercapai dengan cepat, yang tepat untuk sistem pembentukan otot, penurunan lemak tubuh, manfaat berat badan, dan pembentukan kerangka terbaik (Soebari dan Pramono, 2016). *Personal trainer* dapat membuat para klien menjadi termotivasi sehingga dapat giat untuk berlatih, dengan adanya *personal trainer* juga dapat memonitoring asupan makanan yang dikonsumsi oleh para klien (Farras et al., 2025).

Pusat kebugaran (*Fitness Center*) memiliki layanan pelatih, juga dikenal sebagai *personal trainer*. *Personal trainer* biasanya memiliki pengalaman dalam menangani permasalahan yang terjadi pada member. *Personal trainer* juga memotivasi serta memberikan jadwal program latihan yang disesuaikan dengan

permasalahan *member*, hingga dapat mencapai tubuh ideal sesuai yang diharapkan oleh *member* itu sendiri (Rondon, 2023; Farras et al., 2025).

Personal trainer merupakan profesi di bidang kesehatan yang membantu *member* untuk menentukan tujuan yang sesuai dengan *fitness* goalnya masing-masing. *personal trainer* membantu *member* menetapkan tujuan yang sesuai (terutama penting selama inisiasi program latihan), merancang program latihan, dan mencatat setiap progress latihan (Kristi et al., 2023). Profesi ini merupakan profesi yang cukup menguras waktu, tenaga dan pikiran yang banyak dengan rata-rata waktu kerja 8-11 jam perhari.

Personal trainer adalah profesi yang dilengkapi pendidikan dan pelatihan khusus bersertifikat dalam urusan metode menjaga kebugaran tubuh, anatomi tubuh, psikologi dan hal lainnya sesuai ketentuan resmi yang berlaku untuk mencapai suatu tujuan dari kegiatan latihan fisik dari *fitness center* (Triyanto et al., 2021).

2.4. Member

2.4.1. Pengertian Member

Member adalah kata yang berasal dari bahasa asing, tepatnya Bahasa Inggris. Kata ini bermakna anggota. Anggota merupakan sebuah status yang diberikan kepada seseorang atau lembaga dari sebuah perkumpulan, organisasi, atau institusi setelah memenuhi beberapa persyaratan yang telah ditetapkan oleh perkumpulan, organisasi, atau institusi tersebut. Didefinisikan sebagai seseorang

yang bergabung dengan organisasi, perusahaan, atau kelompok secara resmi dan diakui dapat menerima kartu anggota (Pitriana, 2024).

Dalam konteks pusat kebugaran (*gym*), istilah *member* merujuk pada individu yang secara resmi terdaftar sebagai anggota setelah memenuhi persyaratan administrasi yang telah ditetapkan oleh pihak pengelola *gym*. Keanggotaan ini umumnya dibuktikan dengan kepemilikan kartu anggota yang memberikan akses kepada berbagai fasilitas, program latihan, serta layanan kebugaran lainnya sesuai dengan ketentuan yang berlaku. Status sebagai *member gym* tidak hanya menunjukkan keterdaftar secara formal, tetapi juga menandakan adanya komitmen individu untuk terlibat secara aktif dalam aktivitas kebugaran yang disediakan oleh institusi tersebut.

Keberadaan sistem keanggotaan *gym* memiliki kaitan erat dengan motivasi individu dalam berolahraga. Status sebagai *member* dapat meningkatkan motivasi internal, karena individu merasa memiliki tanggung jawab dan keterikatan terhadap aktivitas kebugaran yang diikutinya. Selain itu, motivasi eksternal juga dapat muncul melalui fasilitas yang memadai, lingkungan *gym*, serta interaksi sosial dengan sesama *member*. Dengan demikian, keanggotaan *gym* berperan sebagai faktor pendukung yang mendorong konsistensi dan keberlanjutan perilaku olahraga pada individu.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa *member* adalah individu yang secara resmi terdaftar dan diakui sebagai bagian dari suatu organisasi atau institusi setelah memenuhi persyaratan tertentu, serta memiliki hak dan kewajiban sesuai ketentuan yang berlaku. Dalam konteks *gym*, *member* tidak

hanya dipahami sebagai status administratif, tetapi juga sebagai bentuk keterlibatan dan komitmen individu yang berperan dalam meningkatkan motivasi berolahraga dan mendukung pencapaian tujuan kebugaran.

2.5. Motivasi

2.5.1. Pengertian Motivasi

Motivasi adalah suatu proses internal yang berfungsi untuk menggerakkan, membimbing, dan melakukan suatu tindakan. Sementara menurut KBBI motivasi adalah usaha yang dapat menyebabkan seseorang atau kelompok orang tertentu tergerak melakukan sesuatu karena ingin mencapai tujuan yang dikehendaknya atau mendapat kepuasan dengan perbuatannya (Herwati et al., 2023).

Istilah motivasi berasal dari kata motif yang dapat diartikan sebagai kekuatan yang terdapat dalam diri individu, yang menyebabkan individu tersebut bertindak atau berbuat. Motif tidak dapat diamati secara langsung, tetapi dapat diinterpretasikan dalam tingkah lakunya, berupa rangsangan dorongan, atau pembangkit tenaga munculnya suatu tingkah laku tertentu (Herwati et al., 2023).

motivasi sebagai kegiatan memberikan dorongan kepada seseorang atau diri sendiri untuk mengambil suatu tindakan yang dikehendaki. Dalam olahraga, motivasi ini terkait erat karena olahraga juga harus mengembangkan motivasi yang baik untuk anak-anak dan atlet pribadi untuk memiliki alasan yang mulia, dan dapat diterima (Aqilla dan Makorohim, 2025).

Menentukan motivasi ini adalah proses menciptakan intensitas, arah, dan ketekunan pribadi untuk mencapai satu tujuan. Itulah faktor yang paling

ditargetkan oleh kebanyakan orang ketika kita berbicara tentang motivasi. Olahraga diyakini mampu membangun nilai-nilai positif seperti motivasi kreatif, disiplin, tanggung jawab, proaktif, kritis, sportif, kompetitif untuk manusia dan membentuk karakter bangsa (Aqilla dan Makorohim, 2025).

Menurut Gray dalam Yusuf (2024), mengartikan motivasi sebagai sejumlah proses, yang bersifat internal, atau eksternal bagi seorang individu, yang menyebabkan timbulnya sikap antusiasme dan persistensi dalam hal melaksanakan kegiatan-kegiatan tertentu. motivasi adalah keadaan pribadi seseorang yang mendorong keinginan individu untuk melakukan kegiatan tertentu guna mencapai tujuan.

Dalam konteks *Gym*, Motivasi *member* sangat beragam, mulai dari keinginan untuk meningkatkan Kesehatan secara umum membentuk ideal, mengurangi stress, meningkatkan kepercayaan diri, hingga aspek sosial seperti bertemu teman atau menjadi bagian dari komunitas (Aqilla dan Makorohim, 2025).

Seseorang bisa terdorong untuk melakukan aktifitas fisik olahraga dipengaruhi oleh faktor pendukungnya, salah satunya adalah motivasi. Motivasi merupakan aspek penting yang dapat meningkatkan semangat seseorang dalam belajar (Rizky, 2021; Zuriaturizky dan Ghasya, 2024). motivasi merupakan dorongan atau kekuatan yang berasal dari dalam diri individu maupun dari luar individu yang berfungsi untuk menggerakkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku seseorang dalam mencapai tujuan tertentu. Motivasi memengaruhi intensitas, arah, serta ketekunan individu dalam melakukan suatu aktivitas, termasuk dalam kegiatan olahraga.

Dalam konteks *gym*, motivasi *member* menjadi faktor penting yang mendorong individu untuk melakukan aktivitas kebugaran secara rutin. Motivasi tersebut dapat muncul karena berbagai alasan, seperti keinginan untuk meningkatkan kesehatan, membentuk tubuh yang ideal, mengurangi stres, meningkatkan kepercayaan diri, serta menjalin hubungan sosial dengan sesama *member*. Selain itu, motivasi *member gym* juga dipengaruhi oleh komunikasi yang terjalin di lingkungan *gym*. Komunikasi yang efektif antara instruktur, pengelola, dan *member*, baik melalui penyampaian informasi, pemberian arahan latihan, maupun interaksi interpersonal, dapat memperkuat motivasi *member* dalam menjalani program latihan. Dengan demikian, komunikasi memiliki peran penting dalam membangun dan mempertahankan motivasi *member gym* sehingga aktivitas olahraga dapat dilakukan secara konsisten dan tujuan kebugaran dapat tercapai.

2.6. Anggapan Dasar

Dalam penelitian ini, peneliti memiliki anggapan dasar bahwa pola komunikasi *personal trainer* berperan penting dalam memotivasi *member* pemula di *Star Gym* Kelurahan Tembung. Pola komunikasi yang jelas, suportif, dan bersifat personal diyakini mampu meningkatkan semangat, kepercayaan diri, serta konsistensi *member* pemula dalam mengikuti latihan.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Jenis Penelitian

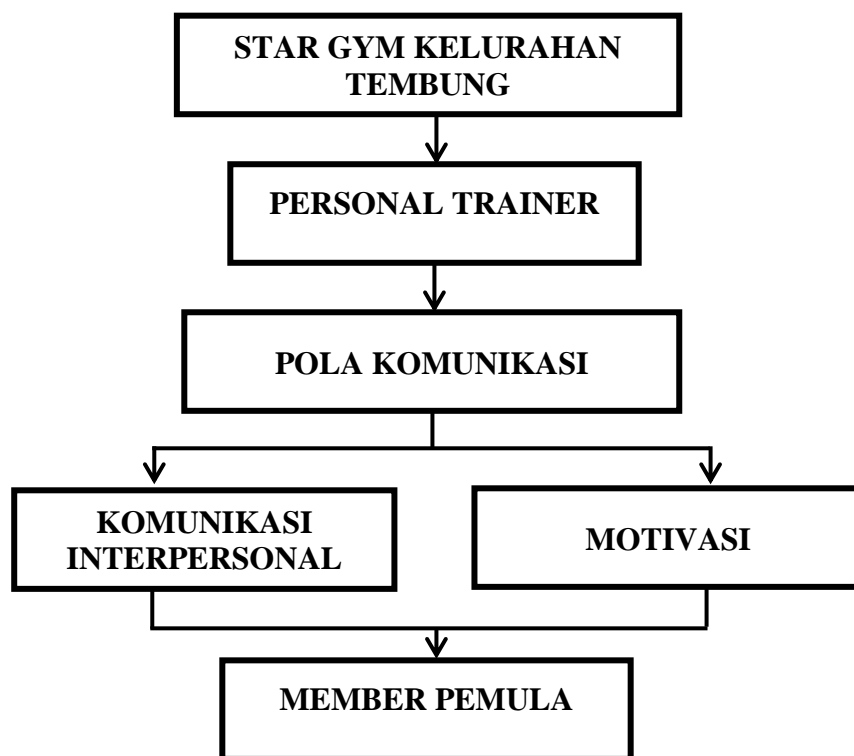
Menurut Manjunatha (2019), Penelitian deskriptif didefinisikan sebagai metode penelitian yang menggambarkan karakteristik populasi atau fenomena yang sedang dipelajari. Metodologi ini lebih berfokus pada "apa" dari subjek penelitian daripada "mengapa" dari subjek penelitian. Dengan kata lain, penelitian deskriptif terutama berfokus pada menggambarkan sifat segmen demografis, tanpa berfokus pada "mengapa" suatu fenomena terjadi. Dengan kata lain, penelitian ini "menggambarkan" subjek penelitian, tanpa membahas "mengapa" hal itu terjadi. Sebagai contoh, sebuah merek pakaian yang ingin memahami tren pembelian fesyen di kalangan pembeli *New York* akan melakukan survei demografis di wilayah ini, mengumpulkan data populasi, dan kemudian melakukan penelitian deskriptif pada segmen demografis ini. Penelitian tersebut kemudian akan mengungkap detail tentang "apa pola pembelian pembeli *New York*", tetapi tidak mencakup detail investigasi tentang "mengapa" pola tersebut ada. Karena bagi merek pakaian yang mencoba menembus pasar ini, memahami sifat pasar mereka adalah tujuan dari penelitian tersebut.

3.2. Kerangka Konsep

Kriteria utama agar suatu kerangka pemikiran bisa meyakinkan sesama

ilmuwan, adalah alur-alur pikiran yang logis dalam membangun suatu kerangka berpikir yang membuahkan kesimpulan yang berupa hipotesis. Seorang peneliti harus menguasai teori-teori ilmiah sebagai dasar bagi argumentasi dalam menyusun kerangka pemikiran yang membuahkan hipotesis. Seorang peneliti harus menguasai teori-teori ilmiah sebagai dasar bagi argumentasi dalam menyusun kerangka pemikiran yang membuahkan hipotesis (Sugioyono, 2023). Kerangka konsep yang digunakan dalam penelitian ini dapat dijelaskan sebagai berikut:

Gambar 3.1 Kerangka Konsep



Sumber: Olahan Peneliti, 2026

3.3. Definisi Konsep

Untuk memperoleh kesamaan pemahaman serta menghindari terjadinya perbedaan penafsiran terhadap istilah-istilah yang digunakan dalam penelitian ini, maka diperlukan penjelasan mengenai definisi konsep. Definisi konsep berfungsi sebagai batasan operasional terhadap konsep-konsep utama yang menjadi fokus penelitian. Adapun konsep-konsep yang dibahas dalam penelitian ini berkaitan dengan pola komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dan *member* pemula serta hubungannya dengan motivasi *member*. Oleh karena itu, berikut ini diuraikan definisi konsep yang digunakan sebagai landasan dalam penelitian ini:

1) Pola Komunikasi

Pola komunikasi adalah bentuk atau cara terstruktur dalam proses penyampaian dan penerimaan pesan antara komunikator dan komunikan yang berlangsung secara berulang, terarah, dan memiliki tujuan tertentu. Pola komunikasi mencerminkan bagaimana pesan disampaikan, bagaimana interaksi terjadi, serta bagaimana respons dan umpan balik dibangun dalam suatu hubungan komunikasi.

2) Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan yang terjadi secara langsung antara dua orang atau lebih, baik secara tatap muka maupun melalui interaksi personal, yang memungkinkan terjadinya umpan balik secara segera. Komunikasi ini berperan penting dalam membangun pemahaman, hubungan, dan kepercayaan antarindividu.

3) Komunikasi Interpersonal dengan Pendekatan Humanistik

Komunikasi interpersonal dengan pendekatan humanistik menekankan hubungan antarindividu yang dilandasi nilai kemanusiaan dan saling menghargai. Pendekatan ini bertujuan menciptakan komunikasi yang efektif melalui beberapa elemen, yaitu:

- a. **Keterbukaan**, yaitu sikap saling menerima dan kesediaan untuk berbagi informasi, perasaan, serta pengalaman secara jujur dalam proses komunikasi.
- b. **Empati**, yaitu kemampuan individu untuk memahami dan merasakan keadaan orang lain dari sudut pandangnya, sehingga tercipta pemahaman yang lebih baik.
- c. **Dukungan**, yaitu sikap saling menghargai dan memberikan dorongan positif dalam komunikasi agar tercipta suasana yang kondusif dan nyaman.
- d. **Sikap Positif**, yaitu cara pandang dan perilaku yang menunjukkan penghargaan, optimisme, serta keterbukaan terhadap pendapat orang lain.
- e. **Kesetaraan**, yaitu pandangan bahwa setiap individu memiliki kedudukan yang sama dalam komunikasi tanpa adanya sikap merendahkan atau merasa lebih tinggi dari pihak lain.

4) *Personal Trainer*

Personal trainer adalah tenaga profesional di bidang kebugaran yang bertugas membimbing, mengarahkan, dan memberikan program latihan kepada member sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan individu, serta memberikan motivasi agar tujuan kebugaran dapat tercapai secara optimal.

5) *Member*

Member adalah individu yang secara resmi terdaftar sebagai anggota suatu pusat kebugaran dan mengikuti berbagai aktivitas latihan sesuai dengan ketentuan yang berlaku, termasuk menerima bimbingan dan layanan dari personal trainer.

6) *Motivasi*

Motivasi adalah dorongan internal maupun eksternal yang menggerakkan individu untuk melakukan suatu tindakan, mempertahankan perilaku, serta mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks kebugaran, motivasi berperan penting dalam mendorong member untuk berlatih secara konsisten dan berkomitmen terhadap program latihan yang dijalani.

3.4. Kategorisasi Penelitian

Tabel 3.1 Kategorisasi Penelitian

Konsep Teoritis	Kategorisasi
Komunikasi interpersonal dengan pendekatan humanistik menekankan hubungan antarindividu yang dilandasi nilai kemanusiaan dan saling menghargai (Wrench et al., 2020)	1) Keterbukaan 2) Empati 3) Dukungan 4) Sikap Positif 5) Kesetaraan
Pola komunikasi merujuk pada model,	1) Primer

Konsep Teoritis	Kategorisasi
sistem, dan metode pengoperasian yang terlibat dalam proses komunikasi Devito, (2022)	2) Skunder 3) Linear

Sumber: Hasil olahan, 2026

3.5. Narasumber

Untuk memperoleh data yang mendalam dan akurat mengenai pola komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dan *member* pemula di Star Gym, penulis melibatkan beberapa narasumber yang dipilih sesuai dengan kebutuhan penelitian, yaitu sebagai berikut:

- 1) Bapak Abdul Masjud selaku Pemilik *Star Gym*
- 2) Bapak Rico Priatomo selaku *Personal Trainer*
- 3) Andrean Nasution selaku Member Pemula *Star Gym*

Gambar 3.2. Pemilik Star Gym



Sumber: Hasil Dokumentasi, 2026

Gambar 3.3. Personal Trainer Star Gym



Sumber: Hasil Dokumentasi, 2026

Gambar 3.4. Member Pemula Star Gym



Sumber: Hasil Dokumentasi, 2026

3.6. Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Dengan pengamatan yang terus menerus tersebut mengakibatkan variasi data tinggi sekali (Sugioyono, 2023). Pemilihan teknik pengumpulan data yang tepat diperlukan agar data yang diperoleh bersifat akurat, sistematis, dan dapat dipertanggungjawabkan secara ilmiah. Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data, yaitu sebagai berikut:

1) Observasi

Observasi adalah merupakan aktivitas pengamatan dengan menggunakan pancaindra untuk mendapatkan informasi. Pengamatan dan pencatatan dilakukan terhadap objek penelitian, tentang perilaku alamiah, dinamika yang

tampak, gambaran perilaku sesuai dengan situasi yang ada dan sebagainya. Observasi merupakan salah satu teknik untuk mengumpulkan data penelitian lewat pengamatan dan pengindraan. Peneliti kemudian membuat laporan berdasarkan yang dilihat, didengar dan dirasakan selama observasi. Observasi dapat berupa observasi partisipasi, tidak terstruktur, dan kelompok (Fiantika et al., 2022).

2) Wawancara

. Wawancara adalah kegiatan tanya jawab yang dilakukan oleh dua orang untuk bertukar informasi, sehingga dapat dikonstruksikan dalam sebuah makna yang mengacu pada suatu topik tertentu. Wawancara merupakan teknik pengumpulan data dengan mengajukan pertanyaan kepada informan terkait topik penelitian secara langsung. Dengan kemajuan teknologi, kini wawancara dapat dilakukan lewat telepon maupun *video call*. Wawancara berguna ketika peneliti ingin mengetahui pengalaman atau pendapat informan mengenai sesuatu secara mendalam. Wawancara juga dapat dipakai untuk membuktikan informasi atau keterangan yang telah diperoleh sebelumnya. (Fiantika et al., 2022). Dalam penelitian ini, peneliti melakukan wawancara dengan pemilik *gym*, *personal trainer*, dan *member* pemula.

3) Dokumentasi

dokumentasi dapat dijadikan sebagai sebuah catatan aktivitas, kegiatan maupun peristiwa yang telah berlalu yang dicatatkan, dikumpulkan menjadi sebuah arsip. Dokumen yang dimaksud dapat berbentuk tulisan, gambar, atau

karya-karya monumental dari seseorang. Dokumentasi merupakan cara mengumpulkan informasi secara baik secara visual, verbal maupun tulisan (Fiantika et al., 2022). Metode observasi dan wawancara digunakan oleh peneliti sebagai teknik pendukung dalam proses pengumpulan data pada penelitian kualitatif.

3.7. Teknik Analisis Data

Dalam penelitian kualitatif, data diperoleh dari berbagai sumber, dengan menggunakan teknik pengumpulan data yang bermacam-macam (triangulasi), dan dilakukan secara terus menerus sampai datanya jenuh. Dengan pengamatan yang terus menerus tersebut mengakibatkan variasi data tinggi sekali. Data yang diperoleh pada umumnya adalah data kualitatif (walaupun tidak menolak data kuantitatif), sehingga teknik analisis data yang digunakan belum ada polanya yang jelas (Sugioyono, 2023). Dalam penelitian kualitatif, analisis data dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu:

1. Reduksi data, yaitu proses memilih, memfokuskan, dan menyederhanakan data yang diperoleh dari hasil wawancara, observasi, dan dokumentasi agar sesuai dengan fokus penelitian. Pada tahap reduksi data, peneliti melakukan penyaringan terhadap data yang diperoleh dengan menghilangkan data yang tidak relevan dengan tujuan penelitian. Selain itu, data yang dianggap penting disusun dan dikelompokkan agar lebih terarah. Proses reduksi data ini dilakukan sejak awal pengumpulan data dan berlangsung secara terus-menerus selama penelitian, tidak hanya setelah seluruh data terkumpul. Reduksi data bertujuan untuk membantu

peneliti dalam memahami data secara lebih mudah, menemukan pola, tema, atau kategori yang muncul, serta memudahkan dalam penarikan kesimpulan yang lebih jelas dan fokus. Dengan adanya reduksi data, hasil penelitian dapat disajikan secara lebih sistematis dan tetap sesuai dengan fokus permasalahan yang diteliti.

2. penyajian data, yaitu menyusun data yang telah direduksi ke dalam bentuk uraian naratif sehingga mudah dipahami dan dianalisis. Melalui penyajian data, peneliti dapat melihat pola, hubungan, dan kecenderungan yang muncul dari data penelitian. Tahap ini membantu peneliti dalam memahami data secara lebih menyeluruh serta memudahkan proses penarikan kesimpulan yang sesuai dengan fokus penelitian.
3. Verifikasi data merupakan tahap akhir dalam analisis data penelitian kualitatif. Pada tahap ini, peneliti melakukan pemeriksaan kembali terhadap data yang telah direduksi dan disajikan untuk memastikan kebenaran, keakuratan, dan konsistensi data dengan fokus penelitian. Verifikasi data dilakukan agar kesimpulan yang dihasilkan benar-benar didukung oleh data yang diperoleh di lapangan. Dalam proses verifikasi data, peneliti membandingkan data dari berbagai sumber, metode, atau waktu pengumpulan data untuk memastikan keabsahan temuan penelitian. Selain itu, peneliti juga menelaah kembali pola, tema, atau kategori yang telah ditemukan agar tidak terjadi kesalahan penafsiran. Melalui verifikasi data, peneliti dapat menarik kesimpulan yang lebih kuat, jelas, dan dapat dipertanggung jawabkan secara ilmiah.

3.8. Lokasi Penelitian dan Waktu

Gambar 3.5. Star Gym



Sumber: Hasil Observasi, 2026

Lokasi penelitian ini dilaksanakan di *Star Gym* yang beralamat di Jalan Pasar 7, Kelurahan Tembung, Kecamatan Medan Tembung, Kabupaten Deli Serdang, Provinsi Sumatera Utara. Pemilihan lokasi tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa *Star Gym* merupakan tempat berlangsungnya interaksi komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dan *member* pemula, sehingga relevan dengan fokus penelitian yang mengkaji pola komunikasi interpersonal dalam lingkungan pusat kebugaran.

Waktu penelitian dilaksanakan mulai bulan Februari sampai dengan selesai. Rentang waktu tersebut digunakan oleh penulis untuk melakukan observasi, wawancara dengan narasumber, serta pengumpulan data yang mendukung penelitian. Dengan penentuan waktu tersebut, diharapkan data yang diperoleh dapat mencerminkan kondisi yang aktual dan sesuai dengan tujuan penelitian.

3.9. Sistematika Penulisan

3.9.1. BAB I : PENDAHULUAN

Dalam Bab ini yang akan diuraikan adalah latar belakang masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian.

3.9.2. BAB II : URAIAN TEORITIS

Dalam Bab ini yang akan diuraikan adalah Pola komunikasi, Jenis – Jenis Pola Komunikasi, Komunikasi Interpersonal, Unsur-unsur Komunikasi Interpersonal, Tujuan Komunikasi Interpersonal, Personal Trainer, member, dan Motivasi.

3.9.3. BAB III : METODE PENELITIAN

Bab ini menguraikan tentang metode penelitian yang berupa jenis penelitian, kerangka konsep, definisi konsep, definisi operasional, teknik pengumpulan data, teknik analisis data, lokasi dan waktu penelitian.

3.9.4. BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Pada bab ini penulis menguraikan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diperoleh dari penelitian.

3.9.5. BAB V : PENUTUP

Pada bab ini penulis menuliskan penutupan yang berisikan kesimpulan dan saran.

BAB IV

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

4.1. Pola Komunikasi Personal Trainer Star Gym Dalam Memotivasi Member Pemula Di Kelurahan Tembung

4.1.1. Keterbukaan

keterbukaan merupakan salah satu aspek penting dalam komunikasi antara *personal trainer* dan *member* pemula di *Star Gym*. *Personal trainer* berusaha menjelaskan tujuan latihan, program latihan, serta perkembangan latihan kepada *member* secara terbuka agar *member* memahami proses latihan yang dijalani.

Pak Rico Priatomo *selaku personal trainer* menuturkan :

“Saya biasanya jelasin dulu ke *member* pemula tujuan latihannya apa. Misalnya dia mau nurunin berat badan, nambah otot, atau sekadar sehat. Dari situ saya kasih tau program latihannya, latihan apa aja yang akan dilakukan dan kira-kira berapa lama prosesnya.”

Selain itu, *personal trainer* juga menyampaikan bahwa ia berusaha terbuka terhadap pertanyaan maupun keluhan yang disampaikan oleh *member* selama latihan berlangsung.

“Saya cukup terbuka sih sama *member*. Kalau mereka mau nanya atau ada keluhan, saya persilakan aja. Kadang mereka nanya soal gerakan yang susah atau soal badan yang sakit setelah latihan.”

Hal tersebut juga dirasakan oleh *member* pemula yang mengikuti latihan di *Star Gym*. Andrean Nasution selaku *member* pemula menuturkan:

“*Personal trainer* biasanya jelasin dulu program latihan saya, misalnya latihan buat nurunin berat badan.”

Member pemula juga menyampaikan bahwa *personal trainer* cukup terbuka dalam memberikan informasi selama latihan berlangsung.

“Iya cukup terbuka. Kalau saya nanya atau ada keluhan mereka biasanya jawab.”

Pemilik *gym* juga menyampaikan bahwa keterbukaan merupakan salah satu hal yang selalu ditekankan kepada *personal trainer* dalam melatih *member*.

Pak Abdul Masjud selaku pemilik *gym* menuturkan:

“Kami mendorong *personal trainer* untuk menjelaskan program latihan secara jelas kepada *member*.”

Sikap keterbukaan tersebut membuat komunikasi antara *personal trainer* dan *member* menjadi lebih baik, sehingga *member* dapat memahami program latihan yang dijalankan serta merasa lebih nyaman dalam proses latihan.

“*Personal trainer* biasanya jelasin dulu program latihan saya, misalnya latihan buat nurunin berat badan.”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa keterbukaan menjadi salah satu aspek penting dalam komunikasi antara *personal trainer* dan *member* pemula di *Star Gym*. *Personal trainer* berusaha menjelaskan secara jelas mengenai tujuan latihan, program latihan yang akan dijalankan, serta proses yang

harus dilalui oleh member untuk mencapai hasil yang diinginkan. Keterbukaan ini membantu member memahami arah dan tujuan dari latihan yang mereka jalani.

Selain itu, *personal trainer* juga menunjukkan sikap terbuka dengan memberikan kesempatan kepada member untuk bertanya maupun menyampaikan keluhan selama latihan berlangsung. Hal ini membuat komunikasi antara *personal trainer* dan *member* berjalan dengan lebih baik karena *member* merasa bebas untuk menyampaikan kesulitan yang mereka alami, baik terkait gerakan latihan maupun kondisi tubuh setelah berlatih. Dengan adanya komunikasi yang terbuka, *personal trainer* dapat memberikan penjelasan serta solusi yang sesuai dengan kebutuhan *member*.

Keterbukaan tersebut juga dirasakan oleh *member* yang mengikuti latihan di *Star Gym*. *Member* menilai bahwa *personal trainer* cukup terbuka dalam memberikan informasi dan menjawab pertanyaan selama latihan berlangsung. Hal ini juga didukung oleh pemilik *gym* yang menekankan pentingnya keterbukaan dalam komunikasi antara *personal trainer* dan *member*. Dengan adanya keterbukaan tersebut, hubungan antara *personal trainer* dan *member* menjadi lebih baik sehingga *member* merasa lebih nyaman dan termotivasi dalam menjalani program latihan di *gym*.

4.1.2. Empati

Empati menjadi salah satu aspek penting dalam komunikasi antara *personal trainer* dan *member* pemula selama proses latihan berlangsung. *Personal trainer* berusaha memahami kondisi fisik member ketika menjalani latihan, terutama bagi mereka yang baru pertama kali mengikuti kegiatan *gym*. Hal ini dilakukan agar

latihan yang diberikan dapat disesuaikan dengan kemampuan dan kondisi tubuh masing-masing member sehingga mereka tidak merasa terlalu terbebani.

Selain itu, *personal trainer* juga berusaha memahami kondisi psikologis *member* pemula, seperti rasa lelah, kurang percaya diri, maupun rasa canggung saat berlatih. Dengan menunjukkan sikap empati, *personal trainer* dapat memberikan dukungan dan motivasi kepada *member* agar tetap semangat menjalani latihan. Sikap empati tersebut membuat *member* pemula merasa lebih diperhatikan dan nyaman selama mengikuti program latihan di *gym*.

Pak Rico Priatomo selaku *personal trainer* menuturkan:

“Biasanya saya lihat dari kondisi mereka waktu latihan. Kalau kelihatan capek banget atau belum terbiasa angkat beban, saya turunkin intensitas latihannya.”

Personal trainer juga memberikan semangat kepada *member* yang merasa lelah atau kurang percaya diri saat latihan.

“Kalau mereka capek atau minder, saya kasih semangat. Saya bilang kalau semua orang yang *gym* pasti mulai dari pemula juga.”

Hal ini juga dirasakan oleh *member* pemula yang mengikuti latihan di *gym* tersebut.

Andreas Nasution selaku *member* pemula menuturkan:

“Menurut saya *trainer* cukup paham kondisi saya, apalagi kalau saya capek.”

Member pemula juga mengatakan bahwa *personal trainer* sering memberikan kesempatan untuk beristirahat ketika latihan terasa terlalu berat.

“Biasanya dia bilang istirahat sebentar atau kasih semangat supaya saya tidak berhenti.”

Pemilik *gym* juga menegaskan bahwa *personal trainer* memang diarahkan untuk memperhatikan kondisi *member* selama latihan berlangsung.

Pak Abdul Masjud selaku pemilik *gym* Menuturkan:

“*Trainer* diharapkan memahami kondisi fisik *member*, terutama yang baru mulai *gym*.”

Dengan adanya empati dari *personal trainer*, *member* pemula merasa lebih diperhatikan sehingga mereka lebih nyaman dalam menjalani latihan di *gym*.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa empati merupakan salah satu aspek penting dalam komunikasi antara *personal trainer* dan *member* pemula di *Star Gym*. *Personal trainer* berusaha memahami kondisi fisik *member* selama menjalani latihan, terutama bagi mereka yang baru pertama kali melakukan aktivitas *gym*. Dengan memperhatikan kondisi tersebut, *personal trainer* dapat menyesuaikan intensitas latihan agar sesuai dengan kemampuan tubuh *member* sehingga mereka tidak merasa terlalu terbebani saat berlatih.

Selain memperhatikan kondisi fisik, *personal trainer* juga menunjukkan empati dengan memahami kondisi psikologis *member* pemula. Beberapa *member* terkadang merasa lelah, kurang percaya diri, atau bahkan merasa minder ketika melakukan latihan. Oleh karena itu, *personal trainer* berusaha memberikan semangat serta motivasi agar *member* tetap percaya diri dan tidak mudah menyerah dalam menjalani latihan. Sikap empati ini membuat *member* merasa lebih diperhatikan dan didukung selama proses latihan berlangsung.

Empati yang ditunjukkan oleh *personal trainer* juga dirasakan secara langsung oleh *member* pemula. *Member* menilai bahwa *personal trainer* cukup memahami kondisi mereka saat latihan, terutama ketika mereka merasa lelah atau kesulitan melakukan gerakan tertentu. Selain itu, pemilik *gym* juga menekankan pentingnya sikap empati kepada para *personal trainer* agar selalu memperhatikan kenyamanan dan kondisi *member*. Dengan adanya sikap empati tersebut, hubungan antara *personal trainer* dan *member* menjadi lebih baik sehingga *member* merasa lebih nyaman dan termotivasi untuk terus mengikuti latihan di *gym*.

4.1.3. Dukungan

Personal trainer juga memberikan berbagai bentuk dukungan kepada *member* pemula agar mereka tetap termotivasi dalam menjalani latihan. Dukungan tersebut diberikan melalui kata-kata motivasi, arahan latihan yang jelas, serta dorongan agar *member* tetap konsisten mengikuti program latihan yang telah direncanakan. Hal ini dilakukan agar *member* pemula tidak merasa ragu atau kehilangan semangat dalam menjalani proses latihan.

Selain itu, *personal trainer* juga memberikan dukungan secara langsung saat latihan berlangsung. Dukungan ini biasanya diberikan melalui kata-kata penyemangat maupun gestur sederhana seperti anggukan kepala, tepuk tangan kecil, atau ajakan untuk menyelesaikan repetisi terakhir. Bentuk dukungan tersebut bertujuan untuk membantu *member* tetap fokus dan percaya diri saat melakukan latihan.

Lebih lanjut, *personal trainer* juga berusaha mengingatkan kembali tujuan awal *member* ketika mereka mulai merasa lelah atau ingin menyerah. Dengan mengingatkan tujuan seperti menurunkan berat badan, meningkatkan kebugaran, atau menjaga kesehatan, *member* diharapkan dapat kembali termotivasi untuk melanjutkan latihan. Dukungan yang diberikan oleh *personal trainer* ini menjadi salah satu faktor yang membantu *member* pemula untuk tetap konsisten menjalani program latihan di *gym*.

Pak Rico Priatomo selaku *personal trainer* menuturkan:

“Saya biasanya kasih dukungan berupa motivasi dan arahan latihan yang jelas supaya mereka tetap konsisten datang ke *gym*.”

Selain itu, *personal trainer* juga memberikan dukungan secara langsung saat latihan berlangsung.

“Iya, sering. Misalnya bilang ‘ayo satu repetisi lagi’, atau kasih gesture semangat seperti anggukan kepala atau tepuk tangan kecil.”

Hal tersebut juga dirasakan oleh *member* pemula.

Andrean nasution pemula menuturkan:

“*Trainer* sering kasih motivasi supaya saya tetap latihan. Diset set terakhir Iya sering bilang semangat atau ayo sedikit lagi’.”

Pemilik *gym* juga menyampaikan bahwa dukungan dari *personal trainer* sangat penting bagi keberlangsungan latihan *member*.

Pak Abdul Masjud selaku pemilik *gym* menuturkan:

“*Trainer* punya peran penting dalam memotivasi *member*.”

Dukungan yang diberikan personal trainer membuat member pemula merasa lebih termotivasi untuk tetap menjalani latihan secara konsisten.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa dukungan dari *personal trainer* memiliki peran penting dalam memotivasi *member* pemula untuk tetap menjalani latihan di *gym*. Dukungan tersebut diberikan dalam berbagai bentuk, seperti kata-kata motivasi, arahan latihan yang jelas, serta dorongan agar member tetap konsisten mengikuti program latihan yang telah direncanakan. Melalui dukungan tersebut, *personal trainer* berusaha membantu member pemula agar tidak merasa ragu atau kehilangan semangat selama menjalani proses latihan.

Selain itu, dukungan juga diberikan secara langsung ketika latihan berlangsung. *Personal trainer* sering memberikan semangat kepada *member* ketika mereka mulai merasa lelah, misalnya dengan mengatakan “ayo satu repetisi lagi” atau memberikan gestur penyemangat seperti anggukan kepala dan tepuk tangan kecil. Bentuk dukungan tersebut membantu member untuk tetap fokus dan percaya diri dalam menyelesaikan setiap latihan yang diberikan.

Dukungan yang diberikan oleh *personal trainer* juga dirasakan secara langsung oleh *member* pemula. *Member* mengaku sering mendapatkan motivasi dan dorongan semangat dari *personal trainer* selama latihan berlangsung. Hal ini juga didukung oleh pemilik *gym* yang menyatakan bahwa *personal trainer* memiliki peran penting dalam memotivasi *member* agar tetap aktif berlatih. Dengan adanya dukungan tersebut, *member* pemula menjadi lebih termotivasi dan mampu menjalani program latihan secara lebih konsisten.

4.1.4. Sikap Positif

Sikap positif dari *personal trainer* juga menjadi faktor penting dalam membangun komunikasi yang baik dengan *member* pemula. Sikap positif tersebut terlihat dari cara *personal trainer* bersikap ramah, santai, dan terbuka saat berinteraksi dengan *member* selama proses latihan berlangsung. Sikap tersebut membuat suasana latihan menjadi lebih nyaman sehingga *member* pemula tidak merasa canggung atau tertekan ketika mengikuti program latihan.

Selain itu, *personal trainer* juga menunjukkan sikap positif dengan memberikan apresiasi terhadap perkembangan yang dicapai oleh *member*. Ketika *member* menunjukkan peningkatan dalam latihan, seperti mampu menambah beban atau melakukan teknik latihan dengan lebih baik, *personal trainer* biasanya memberikan pujian sebagai bentuk penghargaan atas usaha yang telah dilakukan. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri *member* dalam menjalani latihan.

Sikap positif dari *personal trainer* juga berpengaruh terhadap semangat *member* dalam berlatih. Dengan adanya komunikasi yang ramah dan penuh dukungan, *member* pemula merasa lebih dihargai dan termotivasi untuk terus mengikuti program latihan secara konsisten. Oleh karena itu, sikap positif menjadi salah satu faktor yang mendukung terciptanya hubungan yang baik antara *personal trainer* dan *member* di gym.

Pak Rico Priatomo selaku *personal trainer* menuturkan:

“Saya berusaha bersikap ramah dan santai supaya *member* nyaman latihan.”

Personal trainer juga memberikan apresiasi kepada member ketika mereka menunjukkan perkembangan dalam latihan. Apresiasi tersebut biasanya diberikan dalam bentuk pujian atau pengakuan terhadap usaha yang telah dilakukan oleh *member* selama menjalani program latihan. Hal ini dilakukan agar *member* merasa dihargai atas usaha dan kerja keras yang mereka lakukan selama berlatih. Selain itu, pemberian apresiasi dari *personal trainer* juga bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi *member* pemula. Ketika *member* mendapatkan pujian atas perkembangan yang dicapai, mereka cenderung menjadi lebih semangat untuk terus berlatih dan meningkatkan kemampuan mereka dalam melakukan latihan di gym. Dengan demikian, apresiasi yang diberikan *personal trainer* dapat memberikan dampak positif terhadap semangat dan konsistensi *member* dalam menjalani latihan.

Andrean nasution selaku *member* pemula menuturkan:

“Iya, kalau ada perkembangan pasti saya puji. Misalnya beban mereka naik atau tekniknya sudah lebih bagus.”

Member juga menyampaikan bahwa pujian dari *personal trainer* membuat mereka lebih semangat dalam latihan.

“Iya, kalau saya ada perkembangan dia biasanya memuji.”

Pemilik *gym* juga menegaskan bahwa sikap positif dari *personal trainer* sangat mempengaruhi citra *gym* di mata member.

Pak Abdul Masjud selaku pemilik *gym* menuturkan:

“*Trainer* harus ramah dan profesional.”

Dengan adanya sikap positif dari *personal trainer*, *member* pemula merasa lebih nyaman dan termotivasi dalam mengikuti latihan.

Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan peneliti, dapat disimpulkan bahwa sikap positif dari *personal trainer* memiliki peran penting dalam membangun komunikasi yang baik dengan *member* pemula di *gym*. Sikap positif tersebut ditunjukkan melalui perilaku yang ramah, santai, dan terbuka saat berinteraksi dengan *member* selama proses latihan berlangsung. Sikap ini membuat suasana latihan menjadi lebih nyaman sehingga *member* pemula tidak merasa canggung atau tertekan ketika mengikuti program latihan.

Selain itu, *personal trainer* juga menunjukkan sikap positif dengan memberikan apresiasi terhadap perkembangan yang dicapai oleh *member*. Apresiasi tersebut biasanya diberikan dalam bentuk pujian ketika *member* mampu meningkatkan beban latihan atau memperbaiki teknik gerakan. Pujian tersebut menjadi bentuk penghargaan atas usaha yang telah dilakukan oleh *member* selama menjalani latihan, sehingga dapat meningkatkan rasa percaya diri dan motivasi mereka untuk terus berlatih.

Sikap positif dari *personal trainer* juga dirasakan secara langsung oleh *member* pemula. *Member* menilai bahwa *personal trainer* bersikap ramah dan tidak kaku dalam berkomunikasi, serta sering memberikan pujian ketika mereka menunjukkan perkembangan dalam latihan. Hal ini juga didukung oleh pemilik *gym* yang menekankan bahwa *personal trainer* harus bersikap ramah dan profesional kepada *member*. Dengan adanya sikap positif tersebut, *member*

pemula merasa lebih dihargai, nyaman, dan termotivasi untuk terus mengikuti program latihan secara konsisten.

4.1.5. Kesetaraan

Kesetaraan juga terlihat dalam komunikasi antara *personal trainer* dan *member* pemula. *Personal trainer* berusaha memperlakukan semua *member* secara adil tanpa membedakan status maupun pengalaman latihan. Baik *member* yang baru pertama kali mengikuti latihan maupun yang sudah lama berlatih tetap mendapatkan perhatian dan pelayanan yang sama dari *personal trainer*.

Selain itu, *personal trainer* juga memberikan kesempatan kepada *member* untuk menyampaikan pendapat atau keinginan mereka terkait latihan yang dilakukan. Dalam beberapa situasi, *personal trainer* mendengarkan masukan dari *member*, misalnya mengenai bagian tubuh tertentu yang ingin lebih difokuskan dalam latihan. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi yang terjalin tidak bersifat sepihak, tetapi melibatkan interaksi antara *personal trainer* dan *member*.

Sikap kesetaraan tersebut juga tercermin dari cara *personal trainer* berkomunikasi dengan *member* secara santai dan tidak terkesan menggurui. Dengan komunikasi yang lebih terbuka dan setara, *member* pemula merasa lebih nyaman untuk berinteraksi dan tidak merasa canggung ketika menyampaikan pertanyaan ataupun kesulitan yang mereka alami selama latihan. Hal ini dapat membantu menciptakan hubungan yang lebih baik antara *personal trainer* dan *member* di gym.

Pak Rico Priatomo selaku *personal trainer* menuturkan:

“Saya memperlakukan semua *member* sama, baik pemula maupun yang

sudah lama *gym*.”

Personal trainer juga memberikan kesempatan kepada *member* untuk menyampaikan pendapat terkait latihan yang mereka inginkan.

“Iya, kadang saya juga dengar pendapat mereka, misalnya mereka mau fokus latihan bagian tubuh tertentu.”

Member pemula juga merasakan hal tersebut.

Andreas Nasution selaku *member* pemula menuturkan:

“Menurut saya diperlakukan sama dengan *member* lain.”

Pemilik *gym* juga menjelaskan bahwa kesetaraan merupakan prinsip yang selalu ditekankan kepada *personal trainer*.

Pak Abul Masjud selaku pemilik *gym* menuturkan:

“ Kami selalu mengingatkan *trainer* agar memperlakukan semua *member* secara adil ”

Sikap kesetaraan ini membuat *member* merasa dihargai sehingga hubungan antara *personal trainer* dan *member* menjadi lebih baik.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa kesetaraan merupakan salah satu aspek penting dalam komunikasi antara *personal trainer* dan *member* pemula di *gym*. *Personal trainer* berusaha memperlakukan semua *member* secara adil tanpa membedakan status, pengalaman latihan, maupun kemampuan fisik mereka. Baik *member* yang baru pertama kali mengikuti latihan maupun yang sudah lama berlatih tetap mendapatkan perhatian, arahan, dan pelayanan yang sama dari *personal trainer*.

Selain itu, kesetaraan juga terlihat dari adanya kesempatan yang diberikan kepada *member* untuk menyampaikan pendapat atau keinginan mereka terkait latihan yang dilakukan. *Personal trainer* tidak hanya memberikan instruksi, tetapi juga mendengarkan masukan dari *member*, misalnya mengenai bagian tubuh tertentu yang ingin lebih difokuskan dalam latihan. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi yang terjalin tidak sepenuhnya bersifat satu arah, melainkan melibatkan interaksi antara *personal trainer* dan *member*.

Sikap kesetaraan tersebut juga dirasakan oleh *member* pemula yang merasa diperlakukan sama dengan *member* lainnya. Hal ini juga didukung oleh pemilik *gym* yang menekankan kepada *personal trainer* untuk selalu memperlakukan semua *member* secara adil. Dengan adanya sikap kesetaraan ini, *member* merasa lebih dihargai dan nyaman dalam berlatih, sehingga hubungan antara *personal trainer* dan *member* dapat terjalin dengan lebih baik.

4.1.6. Pola Komunikasi Primer

pola komunikasi primer yang terjadi antara *personal trainer* dan *member* pemula umumnya dilakukan secara langsung saat latihan berlangsung. Komunikasi ini terjadi melalui interaksi tatap muka antara *personal trainer* dan *member* ketika kegiatan latihan sedang dilakukan di *gym*. Melalui komunikasi secara langsung, *personal trainer* dapat memberikan arahan maupun penjelasan terkait gerakan latihan yang harus dilakukan oleh *member*.

Selain itu, dalam pola komunikasi primer *personal trainer* tidak hanya menggunakan komunikasi verbal berupa instruksi atau penjelasan, tetapi juga menggunakan komunikasi nonverbal. Komunikasi nonverbal tersebut biasanya

berupa contoh gerakan latihan, bahasa tubuh, maupun gestur penyemangat seperti anggukan kepala atau isyarat tangan. Hal ini dilakukan agar member pemula dapat lebih mudah memahami teknik latihan yang benar.

Dengan adanya komunikasi langsung tersebut, *member* pemula dapat menerima informasi secara lebih jelas dan segera memperbaiki gerakan yang kurang tepat saat latihan. Pola komunikasi primer ini juga membantu menciptakan interaksi yang lebih efektif antara *personal trainer* dan *member* sehingga proses latihan dapat berjalan dengan lebih baik.

Pak Rico Priatomo selaku *personal trainer* menuturkan:

“Biasanya komunikasi langsung saat latihan, seperti memberi arahan gerakan atau memperbaiki teknik.”

Personal trainer juga menggunakan komunikasi verbal dan nonverbal dalam memberikan arahan latihan.

“Komunikasi verbal seperti memberi instruksi, dan nonverbal seperti contoh gerakan atau gesture semangat.”

Member pemula juga merasakan hal tersebut.

Andrean nasution selaku *member* pemula menuturkan:

“*Trainer* biasanya langsung menjelaskan saat latihan.”

Pemilik *gym* juga menegaskan bahwa komunikasi langsung merupakan bagian penting dalam proses latihan.

Pak Abdul Masjud selaku pemilik *gym* menuturkan:

“*Trainer* memang diwajibkan memberikan arahan langsung saat latihan.”

Pola komunikasi primer ini membantu *member* memahami gerakan latihan dengan lebih baik.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa pola komunikasi primer antara *personal trainer* dan *member* pemula di *gym* umumnya terjadi secara langsung melalui interaksi tatap muka saat latihan berlangsung. Dalam proses ini, *personal trainer* memberikan arahan, instruksi, serta penjelasan mengenai gerakan latihan yang harus dilakukan oleh *member*. Komunikasi secara langsung ini membantu *member* pemula untuk lebih mudah memahami setiap tahapan latihan yang diberikan.

Selain menggunakan komunikasi verbal berupa instruksi atau penjelasan, *personal trainer* juga memanfaatkan komunikasi nonverbal dalam menyampaikan pesan kepada *member*. Komunikasi nonverbal tersebut dapat berupa contoh gerakan latihan, bahasa tubuh, maupun gestur penyemangat seperti anggukan kepala atau isyarat tangan. Melalui kombinasi komunikasi verbal dan nonverbal tersebut, *member* pemula dapat memahami teknik latihan dengan lebih jelas dan dapat langsung memperbaiki gerakan yang kurang tepat.

Pola komunikasi primer ini juga dirasakan oleh *member* pemula yang menilai bahwa *personal trainer* biasanya memberikan penjelasan secara langsung saat latihan berlangsung. Hal ini juga didukung oleh pemilik *gym* yang menegaskan bahwa *personal trainer* diwajibkan memberikan arahan secara langsung kepada *member* selama latihan. Dengan adanya komunikasi langsung tersebut, proses latihan dapat berjalan dengan lebih efektif dan membantu *member* pemula dalam memahami gerakan latihan dengan lebih baik.

4.1.7. Pola Komunikasi Sekunder

Selain komunikasi langsung, adanya pola komunikasi sekunder yang dilakukan melalui media komunikasi. Pola komunikasi ini biasanya digunakan oleh *personal trainer* untuk tetap menjaga hubungan komunikasi dengan *member* di luar waktu latihan di *gym*. Media komunikasi yang digunakan umumnya adalah aplikasi pesan singkat seperti *WhatsApp*.

Melalui komunikasi tersebut, *personal trainer* biasanya memberikan informasi terkait jadwal latihan, mengingatkan *member* agar tetap konsisten mengikuti program latihan, serta memberikan tips atau saran yang berkaitan dengan kegiatan olahraga. Komunikasi ini dilakukan sebagai bentuk perhatian *personal trainer* kepada *member* agar mereka tetap termotivasi dalam menjalani latihan.

Dengan adanya pola komunikasi sekunder ini, hubungan antara *personal trainer* dan *member* tidak hanya terjalin saat latihan berlangsung di *gym*, tetapi juga tetap terjaga di luar waktu latihan. Hal ini dapat membantu *member* untuk tetap mengingat program latihan yang telah direncanakan serta meningkatkan kedisiplinan dalam menjalani kegiatan olahraga.

Pak Rico Priatomo selaku *personal trainer* menuturkan:

“Kadang saya juga komunikasi lewat *WhatsApp*.”

Komunikasi tersebut biasanya digunakan untuk mengingatkan jadwal latihan maupun memberikan informasi tambahan kepada *member*.

Andreas Nasution selaku *member* pemula menuturkan:

“Biasanya saya kirim jadwal latihan atau sekadar mengingatkan supaya

tetap latihan.”

Member pemula juga menyampaikan bahwa komunikasi melalui *WhatsApp* cukup membantu mereka dalam menjalani program latihan.

“Kadang *trainer* juga chat lewat *WhatsApp*, biasanya mengingatkan jadwal latihan atau memberi tips.”

Pemilik *gym* juga membenarkan bahwa penggunaan media komunikasi diperbolehkan untuk menjaga komunikasi dengan *member*.

Pak Abdul Masjud selaku pemilik *gym* menuturkan:

“Kami juga memperbolehkan *trainer* menggunakan *WhatsApp*.”

Dengan adanya komunikasi melalui media tersebut, hubungan antara *personal trainer* dan *member* tetap terjaga meskipun tidak sedang berada di *gym*.

Selain komunikasi langsung, adanya pola komunikasi sekunder yang dilakukan melalui media komunikasi. Pola komunikasi ini biasanya digunakan oleh *personal trainer* untuk tetap menjaga hubungan komunikasi dengan *member* di luar waktu latihan di *gym*. Media komunikasi yang digunakan umumnya adalah aplikasi pesan singkat seperti *WhatsApp*.

Melalui komunikasi tersebut, *personal trainer* biasanya memberikan informasi terkait jadwal latihan, mengingatkan *member* agar tetap konsisten mengikuti program latihan, serta memberikan tips atau saran yang berkaitan dengan kegiatan olahraga. Komunikasi ini dilakukan sebagai bentuk perhatian *personal trainer* kepada *member* agar mereka tetap termotivasi dalam menjalani latihan.

Dengan adanya pola komunikasi sekunder ini, hubungan antara *personal trainer* dan *member* tidak hanya terjalin saat latihan berlangsung di *gym*, tetapi juga tetap terjaga di luar waktu latihan. Hal ini dapat membantu *member* untuk tetap mengingat program latihan yang telah direncanakan serta meningkatkan kedisiplinan dalam menjalani kegiatan olahraga.

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa selain komunikasi secara langsung saat latihan berlangsung, *personal trainer* juga menggunakan pola komunikasi sekunder melalui media komunikasi. Media yang digunakan umumnya adalah aplikasi pesan singkat seperti *WhatsApp*. Komunikasi ini dilakukan untuk menjaga hubungan antara *personal trainer* dan *member* di luar waktu latihan di *gym* sehingga interaksi tidak hanya terjadi ketika latihan berlangsung.

Melalui komunikasi tersebut, *personal trainer* biasanya memberikan berbagai informasi yang berkaitan dengan program latihan, seperti mengingatkan jadwal latihan, memberikan arahan tambahan, serta menyampaikan tips yang berkaitan dengan olahraga dan kebugaran. Komunikasi ini menjadi salah satu bentuk perhatian *personal trainer* kepada *member* agar mereka tetap termotivasi dan tidak melupakan program latihan yang telah direncanakan.

Pola komunikasi sekunder ini juga dirasakan bermanfaat oleh *member* pemula karena membantu mereka untuk tetap mengingat jadwal latihan dan menjalani program latihan dengan lebih disiplin. Hal ini juga didukung oleh pemilik *gym* yang memperbolehkan *personal trainer* menggunakan media komunikasi seperti *WhatsApp* untuk menjaga hubungan dengan *member*. Dengan adanya komunikasi

melalui media tersebut, hubungan antara *personal trainer* dan *member* dapat tetap terjalin dengan baik meskipun tidak sedang berada di *gym*.

4.1.8. Pola Komunikasi Linear

Secara teoritis, pola komunikasi linear merupakan proses komunikasi yang berlangsung secara satu arah, di mana pesan disampaikan oleh komunikator kepada komunikan tanpa adanya umpan balik (*feedback*). Dalam pola komunikasi ini, komunikan hanya berperan sebagai penerima pesan tanpa memberikan respon secara langsung kepada komunikator.

Namun, berdasarkan hasil penelitian di *Star Gym*, pola komunikasi linear tidak sepenuhnya diterapkan dalam proses latihan antara *personal trainer* dan *member* pemula. Hal ini dikarenakan komunikasi yang terjadi bersifat langsung (tatap muka) dan memungkinkan adanya umpan balik dari *member* kepada *personal trainer*.

Dalam praktiknya, meskipun *personal trainer* sering memberikan instruksi secara langsung mengenai cara melakukan gerakan latihan yang benar, komunikasi tidak berhenti pada penyampaian pesan saja. *Member* juga memberikan respon, baik dalam bentuk pertanyaan, klarifikasi, maupun tanggapan terhadap instruksi yang diberikan. Dengan demikian, komunikasi yang terjadi tidak sepenuhnya bersifat satu arah sebagaimana karakteristik komunikasi linear.

Pak Rico Priatomo selaku *personal trainer* menuturkan: “Saya biasanya kasih instruksi langsung, misalnya cara melakukan gerakan yang benar.”

Namun, komunikasi tersebut tidak sepenuhnya bersifat linear karena adanya respon dari *member*. Hal ini disampaikan oleh Andrean Nasution selaku *member* pemula:

“Kadang satu arah saat instruksi, tapi setelah itu biasanya ada diskusi juga.”

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa setelah instruksi diberikan, terjadi interaksi lanjutan berupa tanya jawab atau diskusi. Selain itu, *member* pemula juga menyampaikan bahwa instruksi yang diberikan secara bertahap membantu mereka dalam memahami latihan, yang menunjukkan adanya proses penerimaan sekaligus respon terhadap pesan yang disampaikan.

Pemilik *gym*, Pak Abdul Masjud, juga menegaskan pentingnya komunikasi yang jelas dalam keberhasilan program latihan:

“Komunikasi yang jelas membuat program latihan lebih berhasil.”

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa pola komunikasi linear tidak dominan digunakan dalam proses latihan di *Star Gym*. Hal ini disebabkan karena komunikasi yang terjadi bersifat dua arah dan melibatkan umpan balik dari *member* kepada *personal trainer*.

4.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan melalui observasi dan wawancara dengan narasumber di *Star Gym* Kelurahan Tembung, diperoleh beberapa temuan mengenai pola komunikasi *personal trainer* dalam memotivasi *member* pemula. Pembahasan ini dilakukan dengan mengaitkan temuan di lapangan dengan teori komunikasi interpersonal dan pola komunikasi yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya.

Dalam penelitian ini, pola komunikasi *personal trainer* dianalisis melalui pendekatan komunikasi interpersonal dengan perspektif humanistik yang dikemukakan oleh , Jason S. Wrench Narissra M. Punyanunt-Carter Katherine S. Thweatt, meliputi keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Selain itu, pola komunikasi dikemukakan oleh Joseph A. DeVito, bentuk penyampaian pesan seperti pola komunikasi primer, sekunder, dan linear.

4.2.1. Keterbukaan Dalam Komunikasi Personal Trainer Dengan Member

Pemula

Berdasarkan hasil wawancara dengan personal trainer dan *member* pemula di *Star Gym*, keterbukaan menjadi salah satu aspek penting dalam membangun hubungan komunikasi yang baik selama proses latihan. *Personal trainer* berusaha menjelaskan secara terbuka mengenai program latihan, teknik penggunaan alat, serta tujuan dari setiap gerakan yang dilakukan oleh member.

Keterbukaan ini terlihat ketika *personal trainer* memberikan penjelasan mengenai latihan yang akan dilakukan oleh *member* pemula. *Personal trainer* tidak hanya memberikan instruksi, tetapi juga menjelaskan alasan mengapa

latihan tersebut penting bagi perkembangan tubuh dan kebugaran *member*. Dengan adanya penjelasan tersebut, member pemula menjadi lebih memahami proses latihan yang mereka jalani.

Selain itu, keterbukaan juga ditunjukkan melalui sikap *personal trainer* yang memberikan kesempatan kepada *member* untuk bertanya apabila terdapat gerakan latihan yang belum dipahami. Hal ini membuat komunikasi antara *personal trainer* dan *member* menjadi lebih interaktif serta mengurangi rasa ragu yang sering dialami oleh *member* pemula ketika berlatih di *gym*.

Dalam perspektif komunikasi interpersonal humanistik, keterbukaan merupakan sikap saling menerima dan kesediaan untuk berbagi informasi secara jujur dalam proses komunikasi. Dengan adanya keterbukaan dalam komunikasi, hubungan antara *personal trainer* dan *member* pemula dapat terjalin dengan lebih baik sehingga *member* merasa lebih nyaman selama menjalani latihan. Sebagaimana dikemukakan Wrench et al. (2020), yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal merupakan proses interaksi antara dua individu yang saling memengaruhi satu sama lain dalam pertukaran pesan dan makna. Dalam proses tersebut, keterbukaan menjadi salah satu sikap penting yang memungkinkan individu untuk berbagi informasi, pemikiran, serta perasaan secara jujur sehingga tercipta hubungan komunikasi yang lebih efektif dan saling memahami. Dengan adanya keterbukaan, setiap pihak dalam komunikasi dapat membangun kepercayaan serta menciptakan hubungan yang lebih positif dan bermakna.

4.2.2. Empati Personal Trainer Terhadap Member Pemula

Empati juga menjadi salah satu aspek penting dalam komunikasi antara *personal trainer* dan *member* pemula di *Star Gym*. Berdasarkan hasil penelitian, *personal trainer* menunjukkan empati dengan memahami kondisi fisik serta kemampuan setiap *member* yang berbeda-beda.

Personal trainer tidak memaksakan latihan yang terlalu berat kepada *member* pemula. Sebaliknya, mereka menyesuaikan program latihan dengan kemampuan masing-masing *member* agar proses latihan dapat berjalan dengan aman dan efektif. Sikap ini menunjukkan bahwa *personal trainer* berusaha memahami kondisi *member* dari sudut pandang mereka.

Selain itu, *personal trainer* juga menunjukkan empati ketika *member* merasa lelah atau kesulitan melakukan suatu gerakan latihan. Dalam situasi tersebut, *personal trainer* memberikan arahan dengan cara yang lebih santai serta memberikan waktu istirahat agar *member* tidak merasa terbebani selama latihan.

Empati dalam komunikasi interpersonal sangat penting karena dapat menciptakan hubungan yang saling memahami antara dua individu. Dengan adanya empati dari *personal trainer*, *member* pemula merasa lebih dihargai dan diperhatikan sehingga mereka menjadi lebih termotivasi untuk terus mengikuti latihan. temuan ini sejalan dengan Wrench et al. (2020), yang menjelaskan bahwa empati juga membantu menciptakan hubungan interpersonal yang lebih positif karena melalui sikap empati seseorang menunjukkan kepedulian serta penghargaan terhadap pengalaman yang dialami oleh orang lain. Ketika individu mampu memahami kondisi emosional maupun situasi yang dihadapi oleh lawan bicaranya, maka hubungan komunikasi yang terjalin akan menjadi lebih suportif,

hangat, dan saling percaya. Oleh karena itu, empati menjadi salah satu unsur penting dalam membangun hubungan komunikasi yang baik antara individu dalam berbagai situasi interaksi.

4.2.3. Dukungan Personal Trainer Dalam Meningkatkan Motivasi Member

Berdasarkan hasil penelitian, dukungan yang diberikan oleh *personal trainer* menjadi faktor yang cukup berpengaruh terhadap motivasi *member* pemula di *Star Gym*. Dukungan tersebut dapat berupa kata-kata penyemangat, arahan latihan, maupun penghargaan terhadap perkembangan latihan yang telah dicapai oleh *member*.

Personal trainer sering memberikan motivasi kepada *member* ketika mereka berhasil menyelesaikan suatu latihan dengan baik. Misalnya dengan memberikan pujian atau dorongan agar *member* tetap semangat dalam berlatih. Hal ini membuat *member* merasa lebih percaya diri dan merasa dihargai atas usaha yang telah mereka lakukan.

Selain itu, *personal trainer* juga memberikan dukungan dengan cara mendampingi *member* selama latihan berlangsung. Kehadiran *personal trainer* membuat *member* merasa lebih aman dan yakin ketika menggunakan alat-alat *gym* yang sebelumnya belum pernah mereka gunakan.

Dalam komunikasi interpersonal, sikap mendukung atau *supportiveness* merupakan salah satu unsur penting yang dapat menciptakan komunikasi yang efektif. Dukungan yang diberikan oleh *personal trainer* mampu meningkatkan motivasi *member* pemula sehingga mereka lebih konsisten dalam menjalani program latihan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Wrench et al. (2020) yang

menyatakan bahwa sikap mendukung dalam komunikasi interpersonal ditunjukkan melalui perilaku yang memberikan dorongan, penghargaan, serta umpan balik positif kepada orang lain. Sikap tersebut dapat membantu menciptakan suasana komunikasi yang lebih nyaman dan membangun, sehingga individu merasa dihargai dan termotivasi untuk terus berkembang.

4.2.4. Sikap Positif Dalam Interaksi Latihan

Sikap positif juga terlihat dalam interaksi antara *personal trainer* dan *member* pemula di *Star Gym*. *Personal trainer* berusaha menciptakan suasana latihan yang nyaman dan tidak menegangkan bagi para *member*. Sikap positif tersebut ditunjukkan melalui cara *personal trainer* berbicara dengan *member* secara ramah serta memberikan arahan dengan bahasa yang mudah dipahami. Hal ini membuat komunikasi selama latihan terasa lebih santai dan tidak kaku.

Selain itu, *personal trainer* juga berusaha memberikan motivasi dengan cara yang menyenangkan, misalnya dengan bercanda ringan atau memberikan semangat kepada *member* ketika melakukan latihan yang cukup berat. Suasana latihan yang positif ini membuat *member* merasa lebih menikmati proses latihan mereka.

Dalam teori komunikasi interpersonal humanistik, sikap positif merupakan salah satu unsur yang dapat meningkatkan kualitas hubungan antar individu. Dengan adanya sikap positif dari *personal trainer*, *member* pemula menjadi lebih termotivasi untuk terus datang dan berlatih di *Star Gym*. Temuan ini sejalan dengan pendapat Wrench et al. (2020), yang menjelaskan bahwa sikap positif dalam komunikasi interpersonal berkaitan dengan cara individu memandang diri

sendiri maupun orang lain secara positif. Sikap ini tercermin melalui perilaku yang ramah, menghargai, serta memberikan respons yang membangun sehingga hubungan komunikasi yang terjalin menjadi lebih nyaman, terbuka, dan mendukung interaksi yang lebih efektif.

4.2.5. Kesetaraan Dalam Komunikasi Antara Personal Trainer Dan Member

Kesetaraan dalam komunikasi juga terlihat dalam hubungan antara *personal trainer* dan *member* pemula di *Star Gym*. Meskipun *personal trainer* memiliki pengetahuan dan pengalaman yang lebih dalam bidang kebugaran, mereka tetap memperlakukan *member* sebagai individu yang setara dalam proses komunikasi.

Personal trainer tidak menunjukkan sikap merendahkan terhadap *member* pemula yang masih belum memahami teknik latihan. Sebaliknya, mereka memberikan arahan dengan cara yang sabar dan menghargai setiap usaha yang dilakukan oleh *member*.

Kesetaraan ini membuat *member* pemula merasa lebih dihargai dan tidak merasa malu ketika melakukan kesalahan dalam latihan. Dengan demikian, komunikasi antara *personal trainer* dan *member* menjadi lebih terbuka dan nyaman. Dalam perspektif komunikasi interpersonal, kesetaraan merupakan sikap yang menunjukkan bahwa setiap individu memiliki kedudukan yang sama dalam proses komunikasi. Sikap ini dapat meningkatkan rasa saling menghargai antara komunikator dan komunikan. Temuan ini sejalan dengan pendapat Wrench et al. (2020), yang menjelaskan bahwa kesetaraan (*equality*) dalam komunikasi interpersonal menunjukkan bahwa setiap individu dipandang sebagai pihak yang memiliki nilai dan peran yang sama dalam interaksi. Dengan adanya sikap

kesetaraan, komunikasi dapat berlangsung secara lebih terbuka, saling menghargai, serta menciptakan hubungan interpersonal yang lebih positif dan efektif.

4.2.6. Pola Komunikasi Personal Trainer Di Star Gym

Berdasarkan hasil penelitian, pola komunikasi yang terjadi antara *personal trainer* dan *member* pemula di *Star Gym* cenderung menggunakan pola komunikasi primer, sekunder. Pola komunikasi primer terlihat dari penggunaan simbol verbal dan nonverbal dalam penyampaian pesan, seperti instruksi latihan secara lisan, gerakan tubuh untuk memperagakan teknik latihan, serta ekspresi wajah yang menunjukkan dukungan dan motivasi kepada *member*.

Selain itu, juga ditemukan adanya pola komunikasi sekunder dalam proses interaksi antara *personal trainer* dan *member*. Pola komunikasi sekunder terjadi ketika penyampaian pesan menggunakan media atau alat bantu tertentu. Dalam konteks ini, *personal trainer* terkadang memanfaatkan media seperti video latihan, aplikasi kebugaran, atau pesan melalui media komunikasi digital untuk memberikan penjelasan tambahan mengenai teknik latihan, jadwal latihan, maupun evaluasi perkembangan latihan *member*. Penggunaan media tersebut membantu *member* pemula untuk lebih memahami instruksi latihan serta memungkinkan komunikasi tetap berlangsung meskipun tidak berada dalam situasi tatap muka secara langsung.

Sementara itu, pola komunikasi linear merupakan komunikasi satu arah yang tidak mendapatkan umpan balik (feedback). Menurut Devito, (2022), komunikasi dapat berlangsung secara linear, yaitu ketika pesan disampaikan dari komunikator

kepada komunikan tanpa adanya respon secara langsung. Dalam pola ini, komunikan hanya berperan sebagai penerima pesan.

Namun, dalam praktiknya *personal trainer* cenderung menggunakan komunikasi dua arah dalam proses latihan. Hal ini terlihat dari adanya interaksi langsung antara *personal trainer* dan *member*, di mana setelah penyampaian instruksi, *member* memberikan respon berupa pertanyaan, klarifikasi, maupun tanggapan terhadap arahan yang diberikan.

Temuan ini menunjukkan bahwa meskipun terdapat momen penyampaian instruksi yang bersifat satu arah, secara keseluruhan proses komunikasi yang berlangsung tidak dapat dikategorikan sebagai komunikasi linear karena adanya umpan balik (*feedback*) dari *member* kepada *personal trainer*. Umpan balik tersebut muncul dalam bentuk pertanyaan, klarifikasi, maupun respon atas instruksi yang diberikan, sehingga komunikasi tidak berhenti pada satu arah saja.

BAB V

PENUTUP

5.1. Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan mengenai Pola Komunikasi *Personal Trainer Star Gym* dalam Memotivasi *Member* Pemula di Kelurahan Tembung, maka dapat ditarik beberapa kesimpulan sebagai berikut:

1. Pola komunikasi yang terjadi antara *personal trainer* dan *member* pemula di *Star Gym* lebih dominan menggunakan komunikasi interpersonal secara langsung (tatap muka). Komunikasi ini memungkinkan terjadinya interaksi dua arah antara *personal trainer* dan *member* sehingga pesan yang disampaikan dapat dipahami dengan baik serta mendapatkan umpan balik secara langsung.
2. Dalam proses komunikasi tersebut, *personal trainer* menerapkan beberapa unsur komunikasi interpersonal yang efektif, yaitu keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Keterbukaan terlihat dari cara *personal trainer* menjelaskan program latihan, tujuan latihan, serta memberikan kesempatan kepada *member* pemula untuk bertanya mengenai latihan yang dilakukan.
3. Empati ditunjukkan melalui sikap *personal trainer* yang memahami kondisi fisik dan kemampuan *member* pemula. *Personal trainer* memberikan arahan latihan yang disesuaikan dengan kemampuan

masing-masing *member* sehingga mereka merasa lebih nyaman dan tidak merasa terbebani dalam mengikuti program latihan.

4. Dukungan dan sikap positif juga menjadi bagian penting dalam komunikasi yang dilakukan oleh *personal trainer*. *Personal trainer* memberikan motivasi, dorongan semangat, serta apresiasi kepada *member* pemula ketika mereka melakukan latihan dengan baik. Hal ini dapat meningkatkan rasa percaya diri serta semangat *member* untuk terus berlatih secara konsisten.
5. Selain itu, hubungan komunikasi antara *personal trainer* dan *member* pemula juga menunjukkan adanya kesetaraan dalam interaksi, dimana *personal trainer* tidak memposisikan diri sebagai pihak yang lebih tinggi, tetapi lebih sebagai pembimbing yang membantu *member* dalam mencapai tujuan kebugaran mereka.
6. Berdasarkan hal tersebut dapat disimpulkan bahwa pola komunikasi interpersonal yang diterapkan oleh *personal trainer* di *Star Gym* memiliki peran penting dalam meningkatkan motivasi *member* pemula untuk berlatih secara rutin dan konsisten.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat memberikan manfaat bagi pihak-pihak terkait, yaitu sebagai berikut:

1. Bagi *Personal Trainer*

Personal trainer diharapkan dapat terus mempertahankan dan

meningkatkan pola komunikasi interpersonal yang baik dengan para *member*, terutama dalam hal memberikan motivasi, dukungan, serta arahan latihan yang jelas. Komunikasi yang efektif dapat membantu *member* pemula merasa lebih percaya diri dan termotivasi dalam menjalani program latihan.

2. Bagi *Star Gym*

Pihak pengelola *Star Gym* diharapkan dapat terus menciptakan lingkungan latihan yang nyaman dan mendukung interaksi yang positif antara *personal trainer* dan para *member*. Selain itu, peningkatan kualitas pelayanan dan komunikasi juga dapat menjadi salah satu cara untuk mempertahankan loyalitas *member*.

3. Bagi *Member* Pemula

Member pemula diharapkan lebih aktif dalam berkomunikasi dengan *personal trainer*, seperti bertanya mengenai teknik latihan, program latihan, maupun hal-hal yang berkaitan dengan kebugaran. Dengan adanya komunikasi yang terbuka, proses latihan dapat berjalan lebih efektif dan aman.

4. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini masih memiliki keterbatasan, sehingga diharapkan peneliti selanjutnya dapat mengembangkan penelitian dengan objek yang lebih luas, metode yang berbeda, atau menambahkan variabel lain yang berkaitan dengan komunikasi dalam dunia kebugaran dan olahraga.

DAFTAR PUSTAKA

- Aqilla, R. R., & Makorohim, M. F. (2025). Survei Motivasi Member Dalam Mengikuti Fitness Pada Pusat Kebugaran Jasmani Ah Gym Pekanbaru. *Journal of Sport Education And Humanity*, 1(1), 8–14.
- Devito, J. A. (2022). *The Interpersonal Communication Book SIXTEENTH EDITION Communication Book* (16th ed.). pearson.
- Dirgantari, A. S., Ansar, Rustandi, E., & Lestaluhu, S. A. (2024). *DASAR-DASAR KOMUNIKASI PENGANTAR KOMPREHENSIF UNTUK PEMAHAMAN PROSES KOMUNIKASI* (1st ed.). PT Media Penerbit Indonesia.
- Elzas, E. N. (2022). Analisis Faktor-Faktor Motivasi Atlet dalam Meraih Prestasi di Kompetisi Liga 3. *Journal of Physical and Outdoor Education*, 4(1), 45–54. <https://doi.org/10.37742/jpoe.v4i1.146>
- Farras, D. Z. Al, Pramono, M., Sulistyarto, S., & Khuddus, L. A. (2025). *Tingkat Kepuasan Member terhadap Profesionalisme Personal Trainer di ATLAS SPORT CLUB Surabaya*. 2(November). <https://ejournal.aripi.or.id/index.php/mupeno>
- Fiantika, F. R., Wasil, M., Jumiyati, S. R. I., Honesti, L., Wahyuni, S. R. I., Mouw, E., Mashudi, I., Hasanah, N. U. R., Maharani, A., Ambarwati, K., Noflidaputri, R., & Waris, L. (2022). *Metodologi penelitian kualitatif* (Y. N. Novita (ed.)). PT.GLOBAL EKSEKUTIF TEKNOLOGI.
- Hardiyanto, S., Mucklis, Lubis, F. H., Hidayat, F. P., Saputra, A., & Hutami, A. N. F. (2023). Parents' Interpersonal Communication in Improving Children's Learning Motivation in Medan City. *Atlantis Press*, 3(1), 163–169. <https://doi.org/10.2991/978-2-494069-07-7>
- Hardiyanto, S., & Pulungan, D. (2019). Komunikasi Efektif Sebagai Upaya Penanggulangan Bencana Alam di Kota Padangsidempuan. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 3(1), 30–39. <https://doi.org/10.30596/interaksi.v3i1.2694>
- Herwati, Arifin, M. M., Rahayu, T., Solang, A. W., Josephine, D., Zulaichoh, S., Haryanto, K. A. T., Putri, S. S., & Kristanto, B. (2023). *MOTIVASI DALAM PENDIDIKAN* (: Ira Atika Putri (ed.); 1st ed.). PT. Literasi Nusantara Abadi Grup.
- Inah, E. N., & Trihapsari, M. T. (2019). Pola Komunikasi Interpersonal Kepala Madrasah Tsanawiyah Tridana Mulya Kecamatan Landono Kabupaten Konawe Selatan. *Journal of Chemical Information and Modeling*, 53(9), 1689–1699.
- Irwanty, G., & Ritonga, E. Y. (2023). Pola Komunikasi Polrestabes Medan untuk Membangun Citra Positif di Kalangan Masyarakat. *JURNAL SIMBOLIKA Research and Learning in Communication Study*, 9(1), 45–57. <https://doi.org/10.31289/simbolika.v9i1.9406>
- Kristi, P. D., Utami, D. U., Pribadi, A. P., & Kustiawan, A. A. (2023). Daya Tahan Kardiovaskuler Personal Trainer Celebrity Fitness Lippo Plaza Yogyakarta. *Indonesian Journal of Sport Science and Technology (IJST)*, 2(1), 94–103. <https://doi.org/10.31316/ijst.v2i1.4777>

- Manjunatha, N. (2019). *Descriptive Research*. 6(6), 863–867.
- Pambudi, L., & Astuti, R. P. (2023). Survei Tingkat Kepuasan Member Terhadap Program Latihan dan Jasa Layanan Yang Diberikan Oleh Trainer di Queen Gym Sedayu Bantul Yogyakarta. *PIJAR: Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(1), 21–31. <https://doi.org/10.58540/pijar.v2i1.438>
- Pitriana, L. (2024). Peran Komunikasi Interpersonal Antara Trainer Dan Member Fatlossrepublic Dalam Membentuk Motivasi Pola Hidup Sehat. *Media Komunikasi Efektif*, 1, 70–75. <http://jurnal.bsi.ac.id/index.php/mke>
- Putra1, A. D., Murniati2, S., & Yusradinafi3. (2023). Jurnal cerdas sifa pendidikan. *Keterampilan Teknik Dasar Passing Peserta Ekstrakurikuler Sepakbola Pada Sekolah Menengah Pertama*, 12, 13–21.
- Sarmiati, E. R. R. (2019). Komunikasi Interpersonal Elva Ronaning Roem Sarmiati Cv . Irdh. In *Irdhcenter*. www.irdhcenter.com
- Sugioyono. (2023). *No Title* (Sutopo (ed.); 2nd ed.). cv. ALFABETA.
- Thariq, M., & Anshori, A. (2017). Komunikasi Adaptasi Mahasiswa Indekos. *Jurnal Interaksi: Jurnal Ilmu Komunikasi*, 1(2), 156–173.
- Triyanto, Lusiana, & Purnama, Y. (2021). Analisis Profesional Personal Trainer di Fitness Center Hotel Kota Semarang Tengah. *Journal of Education and Sport*, 2(1), 20–27.
- Wrench, J. S., Punyanunt-Carter, N. M., & Thweatt, K. S. (2020). *Interpersonal Communication : A Mindful Approach to Relationships* (2nd ed.). Milne Open Textbooks.
- Yusuf, M. A. (2024). Penerapan Motivasi Dalam Organisasi, Motivasi Dan Kinerja. *Islamic Education Journal*, 2(2), 1–24.
- Zulfahmi. (2017). Pola komunikasi dalam upaya pelestarian reog ponorogo pada orang jawa di desa percut sei tuan. *Jurnal Interaksi*, 1, 220–241.
- Zuriaturizky, F., & Ghasya, D. A. V. (2024). Tingkat Motivasi Mahasiswa dalam Melakukan Aktivitas Olahraga. *Jurnal Pendidikan Kesehatan Rekreasi*, 10(1), 37–46. <https://doi.org/10.59672/jpkr.v10i1.3411>

Dokumentasi











UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Dak menjakab karat le ager dibebh bha
somo dia tangalye

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. 1913/SK/DAN-PT/IAK.KP/PT/KU/2022
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
<https://fislip.umsu.ac.id> fislip@umsu.ac.id [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#)

Nomor : 489/KET/II.3.AU/UMSU-03/F/2026
Lampiran : --
Hal : *Mohon Diberikan izin
Penelitian Mahasiswa*

Medan, 15 Ramadhan 1447 H
04 Maret 2026 M

Kepada Yth : Pemilik Star Gym Tembung
di-
Tempat.

Bismillahirrahmanirrahim
Assalamu'alaikum Wr.Wb

Teriring salam semoga Bapak/Ibu dalam keadaan sehat wal'afiat serta sukses dalam menjalankan segala aktivitas yang telah direncanakan.

Untuk memperoleh data dalam penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi), kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami di Star Gym Tembung, atas nama :

Nama mahasiswa : **KAHARUDDIN BAJA SARAGIH**
N P M : 2203110063
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Semester : VIII (Delapan) Tahun Akademik 2025/2026
Judul Tugas Akhir Mahasiswa : **POLA KOMUNIKASI PERSONAL TRAINER
STAR GYM DALAM MEMOTIVASI
MEMBER PEMULA DI KELURAHAN
TEMBUNG**

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kesediannya memberikan izin penelitian diucapkan terima kasih. Nashrun minallah, wassalamu 'alaikum wr. wb.

Dekan,



Cc : File.



Dr. ARIFF SALEH, S.Sos., MSP.
NIDN 0030017402





UMSU
Unggul | Cerdas | Terpercaya
Bila mengabdikan diri ke masyarakat
mulut dan tangannya

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. 1913/EK/BAN-PT/AK.KP/PT/XX/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 8625474 - 6631003

<https://filsip.umsu.ac.id> filsip@umsu.ac.id [umsumedan](https://www.facebook.com/umsumedan) [umsumedan](https://www.instagram.com/umsumedan) [umsumedan](https://www.youtube.com/umsumedan) [umsumedan](https://www.tiktok.com/umsumedan)

Sk-1

PERMOHONAN PERSETUJUAN
JUDUL TUGAS AKHIR MAHASISWA
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)

Kepada Yth.
Bapak/Ibu
Ketua Program Studi ILMU KOMUNIKASI
FISIP UMSU
di
Medan.


Medan, 18 Desember 2025

Assalamu'alaikum wr. wb.

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

Nama Lengkap : Kaharuddin Raja Saragih
NPM : 2203110063
Program Studi : ILMU KOMUNIKASI
Tabungan sks : 22.0 sks, IP Kumulatif 3,69

Mengajukan permohonan persetujuan judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah):

No.	Judul yang diusulkan	Persetujuan
1	Pola komunikasi personal trainer Star gym dalam membimbing member meningkatkan pola makan sehat di kelurahan tembung	
2	Pola komunikasi personal trainer Star Gym dalam memotivasi member pemula di kelurahan tembung	 29 Des 2025
3	Upaya komunikasi personal Trainer Star gym dalam membangun loyalitas member baru di kelurahan tembung	

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.*

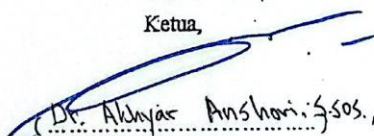
Rekomendasi Ketua Program Studi:

Diteruskan kepada Dekan, untuk


Penetapan Judul dan Pembimbing,

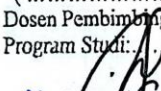
Medan, tgl. 29 Desember 2025

Ketua,


Dr. Akhyar Anshori, S.Sos., M.I.kom
NIDN: 127040401

Pemohon,


(.....)
Dosen Pembimbing yang ditunjuk
Program Studi:


(Abdurrahman Zuhdi)
NIDN: 0104120702





UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Umsu merupakan pusat yang diwujudkan
momen akan keunggulannya

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. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/IXU/2022

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 [fumsu](#) [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#)

Sk-2

SURAT PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING
TUGAS AKHIR MAHASISWA
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)
Nomor : 2289/SK/II.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/II.3.AU/UMSU-03/F/2024 Tanggal 04 Djumadil Awwal 1446H/ 06 November 2024 M Tentang Panduan Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) dan Rekomendasi Pimpinan Program Studi Ilmu Komunikasi tertanggal : 29 Desember 2025, dengan ini menetapkan judul dan pembimbing penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) untuk mahasiswa sebagai berikut:

Nama mahasiswa : **KAHARUDDI BAJA SARAGIH**
N P M : 2203110063
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Semester : VII (Tujuh) Tahun Akademik 2025/2026
Judul Tugas Akhir Mahasiswa : **POLA KOMUNIKASI PERSONAL TRAINER**
(Skripsi dan Jurnal Ilmiah) **STAR GYM DALAM MEMOTIVASI**
MEMBER PEMULA DI KELURAHAN
TEMBUNG

Pembimbing : **ABDURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom.**

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: 136.22.311 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: 29 Juni 2026.

Ditetapkan di Medan,
Pada Tanggal, 09 Rajab 1447 H
29 Desember 2025 M

Dekan,

Asoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH., MSP.
0030017402



Tembusan :

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





UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya
Bisa membuat surat tidak dianggap nomor dan tanggal

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. 1213/SK/BAN-PT/AK.KP/10/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Harri No. 3 Medan 20239 Telp. (061) 6822400 - 66224507 Fax. (061) 6125474 - 6631003

Website: <http://fisp.umsu.ac.id> Email: fisp@umsu.ac.id Instagram: @umsuamedan Facebook: umsmedan Twitter: umsmedan

Slk-3

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

Kepada Yth.
Bapak Dekan FISIP UMSU
di
Medan.

Medan, 02 Februari 2020

Assalamu'alaikum wr. wb.

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

Nama lengkap : Kaharuddin Baya Sorah
NPM : 2203110063
Program Studi : Ilmu Komunikasi

mengajukan permohonan mengikuti Seminar Proposal Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) yang ditetapkan dengan Surat Penetapan Judul dari Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) Nomor: 2202/ISK/IL3-AU/UMSU-03/F/2020 tanggal 29 Desember 2020 dengan judul sebagai berikut:

Pola Komunikasi Personal Trainer star gym dalam merawatasi
member pemula dikecamatan lombang

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 Kunjng Panitia 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,

(Abdullah Anshori S.Sos., M. Kom)

(ABDURAHMAN ZUHDI S.Hon.Militer)

(Kaharuddin Baya Sorah)

NIDN: 127048401

NIDN: 0104139702





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

Nomor : 254/UND/III.3.AU/UMSU-03/F/2026

Program Studi : Ilmu Komunikasi
Hari, Tanggal : Jum'at, 06 Februari 2026
Waktu : 14.00 WIB s.d. selesai
Tempat : Aula FISIP UMSU
Pemimpin Seminar : Dr. AKHYAR ANSHORI, M.I.Kom.

No.	NAMA MAHASISWA	NOMOR POKOK MAHASISWA	PENANGGAP	PEMBIMBING	JUDUL PROPOSAL UJIAN TUGAS AKHIR
11	AI SYAH PUTRI ANDANI	2203110135	Dr. SIGIT HARDIYANTO, S.Sos., M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom.	PERAN TEORI KOGNITIF SOSIAL DALAM MENGATASI KECEMASAN PUBLIC SPEAKING PADA SISWA SMK NEGERI 1 PERCUT SEITUAN
12	FATIMAH AZZAHRA HARDIYANTI	2203110019	ABDURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom.	Dr. ZULFAHMI, M.I.Kom.	PERSEPSI MASYARAKAT KELURAHAN KARANG BEROMBAK TERHADAP KINERJA PEMKO MEDAN DALAM MITIGASI BANJIR DI KAWASAN SUNGAI DELI
13	ANGGI NIHMA AULIA	2203110060	Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.	Dr. SIGIT HARDIYANTO, S.Sos., M.I.Kom.	KOMUNIKASI ORGANISASI KESATUAN TNI KOREM 023/ KAWAL SAMUDERA DALAM PENANGANAN BENCANA BANJIR LONGSOR 2025 DI KOTA SIBOLGA
14	CARISSA SYIFANI	2203110233	Dr. IRWAN SYARI TJG, S.Sos., M.AP	Assoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Sos., M.M., M.I.Kom.	PENGARUH SIKAP SISWA PADA PEMANFAATAN TIKTOK TERHADAP MINAT BELAJAR AUDIO VISUAL KELAS XI SMK BBC MEDAN
15	KAHARUDDI BAJA SARAGIH	2203110063	Assoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Sos., M.M., M.I.Kom.	ABDURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom.	POLA KOMUNIKASI PERSONAL TRAINER STAR GYM DALAM MEMOTIVASI MEMBER PEMULA DI KELURAHAN TEMBUNG

Medan, 16 Syaban, 1447 H
04 Februari 2026 M

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



UMSU
Cerdas, Terampil, Berkarya

MAJLIS 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. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XU/2022
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003
https://fisp.umsu.ac.id fisp@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

Sk-5

BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI

Nama lengkap : Kaharuddin Baya Saagih
NPM : 2203110063
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Judul Skripsi : Pola komunikasi Personal Trainer star gym dalam memotivasi member Pemula Di Kelurahan Tembung

No.	Tanggal	Kegiatan Advisi/Bimbingan	Revisi Pembimbing
1	23-12-2025	Acc judul dan tanda tangan dosen pembimbing	P P P P P P P P P P P P
2	24-1-2026	Bimbingan proposal tugas akhir ke-1	
3	27-1-2026	Bimbingan proposal tugas akhir ke-2	
4	28-1-2026	Bimbingan proposal tugas akhir ke-3	
5	29-1-2026	Bimbingan proposal tugas akhir ke-4	
6	2-2-2026	Acc Summary proposal tugas akhir	
7	2-2-2026	Tanda tangan sk-3 permohonan summary proposal tugas akhir	
8	23-2-2026	Bimbingan draft wawancara	
9	24-2-2026	Acc draft wawancara	
10	30-2-2026	Bimbingan bab IV dan V ke-1	
11	2-4-2026	Bimbingan bab IV dan V ke-2	
12	4-4-2026	Acc bab IV dan V	

Medan, 6 April 2026

Dekan,

(Dr. Arifin Saleh, S.Sos., MSP.)
NIDN : 003007402

Ketua Program Studi,

(Dr. NURHAYATI ANSHORI, S.Sos., M.I. Kom)
NIDN : 0127040401

Pembimbing,

(ABDUL MUHAMMAD ZULFI S. HERY) M.I. Kom
NIDN : 0104123702



Ace Amjil Kuseline
2/3-2016

Daftar Wawancara Penelitian/Skripsi

Judul:

**POLA KOMUNIKASI PERSONAL TRAINER STAR GYM DALAM
MEMOTIVASI MEMBER PEMULA DIKELURAHAN TEMBUNG**

OLEH:

**KAHARUDDIN BAJA SARAGIH
2203110063**

Program Studi Ilmu Komunikasi Konsentrasi Hubungan Masyarakat

A. Data Narasumber

Nama :
Jenis kelamin :
Umur :
Pekerjaan/Jabatan :

B. Pertanyaan (kategorisasi)

1. keterbukaan

- a. Bagaimana Anda menyampaikan program latihan dan tujuan latihan kepada *member* pemula?
- b. Seberapa terbuka Anda dalam menerima pertanyaan atau keluhan dari *member* pemula?
- c. Bagaimana Anda menjelaskan perkembangan latihan secara jujur kepada *member* pemula?

2. Empati

- a. Bagaimana cara Anda memahami kondisi fisik dan mental *member* pemula saat latihan?
- b. Apa yang Anda lakukan ketika *member* pemula merasa lelah atau kurang percaya diri?
- c. Bagaimana Anda menyesuaikan komunikasi dengan karakter dan kemampuan *member* pemula?

3. Dukungan

- a. Bentuk dukungan apa yang Anda berikan untuk memotivasi *member* pemula agar tetap konsisten latihan?
- b. Apakah Anda memberikan motivasi verbal atau nonverbal selama sesi latihan?
- c. Bagaimana Anda membantu *member* pemula yang ingin menyerah atau tidak semangat latihan?

4. Sikap Positif

- a. Bagaimana sikap Anda saat berinteraksi dengan *member* pemula di *gym*?
- b. Apakah Anda memberikan pujian atau *feedback* positif atas perkembangan *member*?
- c. Menurut Anda, bagaimana sikap positif mempengaruhi motivasi *member* pemula?

5. Kesetaraan

- a. Bagaimana Anda memperlakukan *member* pemula dibandingkan dengan *member* lama?
- b. Apakah Anda menghargai pendapat *member* pemula dalam menentukan program latihan?

- c. Bagaimana Anda membangun hubungan yang setara tanpa terkesan menggurui?

6. Pola Komunikasi Primer

- a. Bagaimana anda berkomunikasi secara langsung dengan *member* pemula saat sesi latihan di *Star gym*?
- b. Apa saja bentuk komunikasi verbal dan non verbal yang anda gunakan untuk memotivasi *member* pemula di gym?
- c. Bagaimana respon *member* pemula terhadap komunikasi langsung yang anda lakukan?

7. Pola Komunikasi Sekunder

- a. Apakah anda menggunakan media seperti *WhatsApp* atau catatan program untuk berkomunikasi dengan *member* pemula diluar sesi latihan?
- a. Informasi atau motivasi apa yang biasanya anda sampaikan melalui media tersebut?
- b. Menurut anda, seberapa efektif komunikasi melalui media dalam memotivasi *member* pemula?

8. Pola Komunikasi Linear

- a. Bagaimana anda menyampaikan instruksi latihan kepada *member* pemula?
- b. Apakah komunikasi yang anda lakukan lebih bersifat satu arah atau interaktif ?
- c. Bagaimana komunikasi instruksi tersebut mempengaruhi motivasi *member* penula ?

Daftar Wawancara Penelitian/Skripsi

Judul:

**POLA KOMUNIKASI PERSONAL TRAINER STAR GYM DALAM
MEMOTIVASI MEMBER PEMULA DIKELURAHAN TEMBUNG**

OLEH:

**KAHARUDDIN BAJA SARAGIH
2203110063**

Program Studi Ilmu Komunikasi Konsentrasi Hubungan Masyarakat

A. Data Narasumber

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

Pekerjaan/Jabatan :

B. Pertanyaan (kategorisasi)

1. Keterbukaan

- a. Bagaimana personal trainer menjelaskan program latihan kepada Anda?
- b. Apakah *personal trainer* terbuka ketika Anda bertanya atau menyampaikan keluhan?
- c. Apakah Anda merasa *personal trainer* jujur dalam menjelaskan hasil latihan yang bisa dicapai?

2. Empati

- a. Apakah *personal trainer* memahami kondisi Anda saat latihan (capek, takut, minder)?
- b. Apa yang dilakukan *personal trainer* ketika Anda merasa lelah atau ingin berhenti latihan?
- c. Apakah *personal trainer* menyesuaikan cara komunikasi dengan kemampuan Anda?

3. Dukungan

- a. Dukungan apa yang diberikan *personal trainer* agar Anda tetap termotivasi latihan?
- b. Apakah *personal trainer* sering memberi motivasi atau semangat saat latihan?
- c. Bagaimana bantuan *personal trainer* ketika Anda mengalami kesulitan latihan?

4. Sikap Positif

- a. Bagaimana sikap *personal trainer* saat berkomunikasi dengan Anda?
- b. Apakah *personal trainer* memberi pujian atau *feedback* positif atas perkembangan Anda?
- c. Apakah sikap *personal trainer* membuat Anda nyaman dan semangat latihan?

5. Kesetaraan

- a. Apakah *personal trainer* memperlakukan Anda sama dengan *member* lain?
- b. Apakah pendapat Anda dihargai dalam menentukan program latihan?

- c. Apakah *personal trainer* berkomunikasi secara setara atau terkesan menggurui?

6. Pola Komunikasi Primer

- a. Bagaimana *personal trainer* berkomunikasi langsung dengan anda saat latihan di *Star Gym*?
- b. Apa bentuk komunikasi yang paling sering diberikan *personal trainer* saat latihan?
- c. Apakah komunikasi langsung dari *personal trainer* membuat anda termotivasi untuk berlatih?

7. Pola Komunikasi Sekunder

- a. Apakah *personal trainer* menghubungi Anda melalui WhatsApp atau media lain di luar *gym*?
- b. Pesan atau motivasi apa yang biasanya diberikan *personal trainer* melalui media tersebut?
- c. Apakah komunikasi melalui media membantu Anda tetap semangat latihan?

8. Pola Komunikasi Linear

- a. Bagaimana *personal trainer* memberikan instruksi latihan kepada Anda?
- b. Apakah Anda hanya mendengarkan instruksi atau bisa berdiskusi dengan *personal trainer*?
- c. Apakah instruksi *personal trainer* membuat Anda lebih termotivasi mengikuti program latihan?

Daftar Wawancara Penelitian/Skripsi

Judul:

**POLA KOMUNIKASI PERSONAL TRAINER STAR GYM DALAM
MEMOTIVASI MEMBER PEMULA DIKELURAHAN TEMBUNG**

OLEH:

**KAHARUDDEN BAJA SARAGIH
2203110063**

Program Studi Ilmu Komunikasi Konsentrasi Hubungan Masyarakat

A. Data Narasumber

Nama :

Jenis kelamin :

Umur :

Pekerjaan/Jabatan :

B. Pertanyaan (kategorisasi)

1. Keterbukaan

- a. Bagaimana kebijakan *gym* terkait cara *personal trainer* berkomunikasi dengan *member* pemula?
- b. Apakah *personal trainer* di *Star Gym* diberi arahan untuk terbuka kepada *member*?
- c. Bagaimana sistem evaluasi komunikasi *personal trainer* terhadap *member*?

2. Empati

- a. Apakah personal trainer dibekali kemampuan memahami kondisi member pemula?
- b. Bagaimana *gym* memastikan *personal trainer* bersikap empati terhadap *member*?
- c. Apakah ada pelatihan khusus terkait komunikasi interpersonal bagi *trainer*?

3. Dukungan

- a. Bagaimana peran *personal trainer* dalam memotivasi *member* pemula menurut pihak *gym*?
- b. Apakah *gym* mendorong *personal trainer* memberikan motivasi kepada *member*?
- c. Bagaimana dampak dukungan *personal trainer* terhadap loyalitas *member*?

4. Sikap Positif

- a. Bagaimana standar sikap *personal trainer* terhadap member di *Star Gym*?
- b. Apakah ada aturan terkait etika komunikasi *personal trainer*?
- c. Bagaimana sikap *personal trainer* mempengaruhi citra *gym* menurut Anda?

5. Kesetaraan

- a. Apakah personal trainer di *Star Gym* diwajibkan memperlakukan semua member secara adil?
- b. Bagaimana *gym* mengontrol perlakuan *personal trainer* terhadap *member* pemula dan *member* lama?

- c. Menurut Anda, bagaimana hubungan setara antara *trainer* dan *member* mempengaruhi motivasi latihan?

6. Pola Komunikasi Primer

- a. Bagaimana kebijakan *gym* terkait komunikasi langsung *personal trainer* dengan *member* pemula?
- b. Apakah ada standar komunikasi tatap muka yang harus dilakukan *personal trainer*?
- c. Bagaimana komunikasi langsung *personal trainer* mempengaruhi motivasi *member* menurut Anda?

7. Pola Komunikasi Sekunder

- a. Apakah *gym* mendorong *personal trainer* menggunakan media komunikasi dengan *member* pemula?
- b. Media apa saja yang biasa digunakan *personal trainer* untuk berkomunikasi dengan *member*?
- c. Menurut Anda, bagaimana peran komunikasi melalui media dalam mempertahankan motivasi *member*?

8. Pola Komunikasi Linear

- a. Bagaimana pola penyampaian instruksi *personal trainer* kepada *member* pemula di *Star Gym*?
- b. Apakah *personal trainer* lebih dominan memberi instruksi satu arah atau diskusi dua arah?
- c. Bagaimana komunikasi instruktif *personal trainer* mempengaruhi keberhasilan program latihan *member*?

UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK



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

Nomor : 789/UND/II.3.AU/UMSU-03/F/2026



Program Studi : Ilmu Komunikasi
Hari, Tanggal : Jumat, 10 April 2026
Tempat : Aula FISIP UMSU LL 2
Pembukaan : 08.00 WIB



No.	Nama Mahasiswa	Nomor Pokok Mahasiswa	Waktu	TIM PENGUJI			Judul Ujian Tugas Akhir
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III	
41	VALIA FAZIERA CAULIEA GULO	2203110097	f	Dr. ZULFAHMI, M.I.Kom	CORRY NOVIRICA AP. SINAGA, S.Sos., M.A	ABDURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom.	DAMPAK PENGGUNAAN FILTER BEAUTY INSTAGRAM TERHADAP KOMUNIKASI SELF DISCLOSURE PADA SISWA SMK'S MULTICARYA
42	RIZKI BAIHAQI	2203110037	f	Dr. LUTFI BASIT, S.Sos, M.I.Kom	ABDURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom.	CORRY NOVIRICA AP. SINAGA, S.Sos., M.A.	ANALISIS RESEPSI PENONTON TENTANG KETAKUTAN DAN DOSA DALAM FILM SIKSA KUBUR JOKO ANWAR
43	AURA-AULYA ANANDA HERMAWATI	2203110204	f	Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom.	Dr. LUTFI BASIT, S.Sos, M.I.Kom	Dr. ZULFAHMI, M.I.Kom	POLA KOMUNIKASI GURU MODEL PERCEPTION-CHECKING DALAM MEMBANGUN KEDISIPLINAN BELAJAR SISWA DI MTS AL-IRYA BATUBARA
44	KAHARUDDIN BAJA SAPAGIH	2203110063	f	CORRY NOVIRICA AP. SINAGA, S.Sos., M.A.	Dr. ZULFAHMI, M.I.Kom	ABDURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom.	POLA KOMUNIKASI PERSONAL TRAINER STAR GYM DALAM MEMOTIVASI MEMBER PEMULA DI KELURAHAN TEMUNG
45	TATA KUMALA SARI	2203110218	f	Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Sos, M.I.Kom	ABDURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom.	Dr. LUTFI BASIT, S.Sos, M.I.Kom	PENERAPAN MEDIA TWO-WAY SYMMETRICAL DALAM PENGELOLAAN INFORMASI PADA AKUN MEDIA SOSIAL @CSISIMANTIGPS

Notulis Skripsi :

1.

Ditandatangani oleh :

Rektor

Wakil Rektor I

Wakil Rektor II

Wakil Rektor III

Wakil Rektor IV

Wakil Rektor V

Wakil Rektor VI

Wakil Rektor VII

Wakil Rektor VIII

Wakil Rektor IX

Wakil Rektor X

Wakil Rektor XI

Wakil Rektor XII

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

Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Medan, 20 Syawal 1447 H
08 Maret 2026 M

Salah satu

Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom

Assoc. Prof. Dr. ARIEFIN SALEH, MSP.



DAFTAR RIWAYAT HIDUP



Data Pribadi

Nama : Kaharuddin Baja Saragih
NPM : 2203110063
Tempat/Tanggal Lahir : Sibolga, 30 juni 2004
Jenis Kelamin : laki-laki
Status Perkawinan : Belum Menikah
Agama : Islam
Kewarganegaraan : Indonesia
Alamat : Jl. Kelapa Sawit Lingkungan IV
Email : kaharuddinbaja05@gmail.com
No Hp : 0895428587497

Nama Orang Tua

Nama Ayah : Jamaluddin Saragih
Nama Ibu : Elvi Susanti Zandroto
Alamat : Jl. Kelapa Sawit Lingkungan IV

Pendidikan Formal

2010 - 2016 : SD Negeri 086739
2016 - 2019 : SMP Negeri 3 Pandan
2019 - 2022 : SMA Negeri 2 Tukka
2022 – 2026 : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara