

**KOMUNIKASI ANTARPERSONAL PELATIH GYM  
DALAM MEMBANGUN MOTIVASI DAN  
KONSISTENSI LATIHAN MEMBER XTEAM GYM  
MEDAN**

**TUGAS AKHIR**

**Oleh:**

**SATRIA ADHITAMA  
2203110255**

**Program Studi Ilmu Komunikasi  
Konsentrasi Hubungan Masyarakat**



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

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



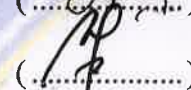
**BERITA ACARA PENGESAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

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

Nama : **Satria Adhitama**  
NPM : **2203110255**  
Program Studi : **Ilmu Komunikasi**  
Pada Hari, Tanggal : **Sabtu, 18 April 2026**  
Waktu : **Pukul 08.15 s/d selesai**

**TIM PENGUJI**

PENGUJI I : **Assoc. Prof. Dr. Puji Santoso, S.S, M.SP**   
PENGUJI II : **Elvita Yenni, S.S, M.Hum**   
PENGUJI III : **Abdurrahman Zuhti, S.I.Kom., M.I.Kom** 

**PANITIA PENGUJI**

**Ketua**

**Sekretaris**

  
**Assoc. Prof. Dr. Arifin Saleh., MSP**

  
**Assoc. Prof. Dr. Abrar Adhani., M.I.Kom**



**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 : Satria Adhitama  
NPM : 2203110255  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Judul Tugas Akhir : Komunikasi Antarpersonal Pelatih Gym Dalam Membangun Motivasi Dan Konsistensi Latihan Member X Team Gym Medan

Medan, 7 April 2026

**Pembimbing**

**Abdurrahman Zuhdi, S.I.Kom., M.I.Kom**  
NIDN: 01014129702

Disetujui Oleh  
**Ketua Program Studi**

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

**Dekan**

**Assoc. Prof. Dr. Arifin Saleh., MSP**  
NIDN: 0030017402

## PERNYATAAN

*Bismillahirrahmanirrahim*

Dengan ini saya, **Satria Adhitama**, NPM 2203110255, 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 sesuat imbalan atau memplagiat 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 keserjanaan 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 keserjanaan yang telah saya peroleh, serta pembatalan dan penarikan ijazah sarjana dan transkrip nilai yang telah saya terima.

Medan, 22 April 2026

Yang menyatakan



**Satria Adhitama**

## KATA PENGANTAR



### **Assalamu’alaikum warahmatullahi wabarakatuh**

Alhamdulillahrabbi’alamin, segala puji dan syukur penulis panjatkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat, karunia, serta nikmat kesehatan yang telah diberikan, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul “Komunikasi Antarpersonal Pelatih Gym dalam Membangun Motivasi dan Konsistensi Latihan Member XTeam Gym Medan” dengan baik. Shalawat serta salam senantiasa tercurah kepada junjungan Nabi Muhammad SAW yang telah membawa umat manusia dari zaman kegelapan menuju zaman yang penuh ilmu pengetahuan seperti saat ini.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara. Dalam proses penyusunannya, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak terlepas dari bantuan, dukungan, dan doa dari berbagai pihak. Oleh karena itu, pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih kepada:

1. Dengan penuh rasa hormat dan terima kasih, penulis mempersembahkan penghargaan setulus-tulusnya kepada kedua orang tua tercinta, almarhum ayahanda Margianto dan almarhumah ibunda Taty Darwati, atas kasih sayang, doa, serta nilai-nilai kehidupan yang telah diberikan semasa hidup. Segala pengorbanan dan didikan beliau menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

2. Terima kasih kepada kakak tercinta, Tyan Puspita Dewi, yang selalu memberikan dukungan, semangat, serta doa kepada penulis dalam setiap proses penyusunan skripsi ini.
3. Bapak Prof. Dr. Agussani, M.AP selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
4. Bapak Assoc. Prof. Dr. Arifin Shaleh, S.Sos., M.SP selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak Assoc. Prof. Dr. Abrar Adhani, S.Sos., M.I.Kom selaku Wakil Dekan I Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Ibu Assoc. Prof. Dr. Hj. Yurisna Tanjung, M.AP selaku Wakil Dekan III Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Bapak Dr. Akhyar Anshori, S.Sos., M.I.Kom selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
8. Bapak Dr. Faizal Hamzah Lubis, S.Sos., M.I.Kom selaku Sekretaris Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
9. Ibu Elvita Yenni S.S., M Hum Selaku Dosen Pembimbing Akademik Program Studi Ilmu Komunikasi Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
10. Bapak Abdurrahman Zuhdi, S.I.Kom.,M.I.Kom. selaku Dosen Pembimbing yang telah memberikan arahan, bimbingan, serta masukan yang sangat berarti kepada penulis.

11. Terima kasih kepada seluruh dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan ilmu dan pengalaman selama masa perkuliahan.
12. Terima kasih kepada pihak XTeam Gym Medan yang telah memberikan izin dan kesempatan kepada penulis untuk melaksanakan penelitian.
13. Terima kasih kepada seluruh pelatih dan member XTeam Gym Medan yang telah bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini.
14. Peneliti juga berterima kasih kepada seluruh teman-teman seperjuangan Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara atas kebersamaan, motivasi, serta dukungan yang telah diberikan selama masa perkuliahan hingga penulis dapat menyelesaikan skripsi ini.
15. Peneliti juga mengucapkan terima kasih kepada teman, sahabat sekaligus orang yang selalu hadir untuk peneliti, Ghaniya Hafiza, yang telah memberikan dukungan, bantuan, serta semangat dalam proses penyusunan skripsi ini hingga dapat terselesaikan dengan baik.
16. Terakhir, peneliti mengucapkan terima kasih kepada diri sendiri atas segala perjuangan, kesabaran, dan kekuatan dalam melewati setiap proses, jatuh bangun, hingga akhirnya mampu menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari bahwa dalam penyusunan skripsi ini masih terdapat berbagai kekurangan, baik dari segi penulisan, penyusunan, maupun isi yang disajikan, sehingga masih jauh dari kata sempurna. Oleh karena itu, penulis sangat

mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun guna perbaikan di masa yang akan datang.

Akhir kata, penulis berharap semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, menambah wawasan, serta menjadi referensi yang berguna bagi pembaca dan pihak-pihak yang membutuhkan. Amin ya Rabbal 'Alamin.

**Wassalamu'alaikum warahmatullahi wabarakatuh.**

Medan, 7 April 2026

Peneliti,

Satria Adhitama

2203110255

**KOMUNIKASI ANTARPERSONAL PELATIH GYM DALAM  
MEMBANGUN MOTIVASI DAN KONSISTENSI LATIHAN MEMBER  
XTEAM GYM MEDAN**

**SATRIA ADHITAMA**  
**2203110255**

**ABSTRAK**

Fenomena rendahnya konsistensi latihan pada member gym masih sering terjadi meskipun kesadaran masyarakat terhadap gaya hidup sehat semakin meningkat. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan latihan tidak hanya ditentukan oleh program yang diberikan, tetapi juga oleh kualitas komunikasi antara pelatih dan member. Komunikasi antarpersonal menjadi aspek penting dalam membangun motivasi serta mempertahankan konsistensi latihan secara berkelanjutan. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana komunikasi antarpersonal pelatih gym dalam membangun motivasi dan konsistensi latihan member di XTeam Gym Medan. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif dengan teknik pengumpulan data melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih menerapkan komunikasi antarpersonal melalui keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan dalam interaksi. Komunikasi tersebut mampu menciptakan kenyamanan, meningkatkan kepercayaan diri, serta mendorong motivasi intrinsik member dalam menjalani latihan. Dengan adanya hubungan yang baik antara pelatih dan member, konsistensi latihan dapat terjaga secara lebih optimal. Dengan demikian, komunikasi antarpersonal yang efektif menjadi faktor penting dalam mendukung keberhasilan program latihan serta membentuk pengalaman latihan yang positif bagi member.

**Kata Kunci:** *Komunikasi Antarpersonal, Pelatih Gym, Motivasi Latihan, Konsistensi.*

## DAFTAR ISI

<b>HALAMAN JUDUL .....</b>	<b>i</b>
<b>KATA PENGANTAR.....</b>	<b>ii</b>
<b>ABSTRAK .....</b>	<b>vi</b>
<b>DAFTAR ISI.....</b>	<b>vii</b>
<b>DAFTAR TABEL .....</b>	<b>ix</b>
<b>DAFTAR GAMBAR.....</b>	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN.....</b>	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah .....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	5
1.3 Tujuan Penelitian.....	5
1.4 Manfaat Penelitian.....	5
1.5 Sistematika Penulisan .....	6
<b>BAB II URAIAN TEORITIS.....</b>	<b>8</b>
2.1 Komunikasi Antarpersonal.....	8
2.2 Tujuan Komunikasi Antarpersonal .....	10
2.3 Karakteristik Komunikasi Antarpersonal.....	14
2.4 Motivasi Latihan .....	14
2.5 Konsistensi Latihan.....	17
<b>BAB III METODE PENELITIAN .....</b>	<b>18</b>
3.1 Jenis Penelitian .....	18
3.2 Kerangka Konsep .....	19
3.3 Definisi Konsep .....	21
3.4 Kategorisasi Penelitian .....	23
3.5 Narasumber Penelitian.....	23
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	24
3.7 Teknik Analisis Data .....	25
3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
3.9 Deskripsi Ringkas Objek.....	27
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN.....</b>	<b>30</b>

4.1 Hasil Penelitian .....	30
4.1.1 Keterbukaan.....	30
4.1.2 Empati.....	34
4.1.3 Sikap Mendukungan .....	37
4.1.4 Sikap Positif.....	41
4.1.5 Kesetaraan .....	44
4.2 Pembahasan.....	47
4.2.1 Keterbukaan Pelatih Sebagai Dasar Komunikasi Interpersonal Yang Efektif .....	47
4.2.2 Empati pelatih memperkuat rasa aman dan kepercayaan member.....	53
4.2.3 Sikap mendukung Pelatih Berperan Dalam Membangun Motivasi Latihan .....	56
4.2.4 Sikap positif menciptakan pengalaman latihan yang menyenangkan	59
4.2.5 Kesetaraan menumbuhkan komunikasi dua arah dan hubungan yang saling menghargai.....	60
4.2.6 Komunikasi interpersonal pelatih membentuk motivasi dan konsistensi latihan member .....	62
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>66</b>
5.1 Simpulan.....	66
5.2 Saran .....	67
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>69</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>72</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Kategorisasi Penelitian.....	23
--	----

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 Kerangka Konsep .....	20
----------------------------------	----

# **BAB I**

## **PENDAHULUAN**

### **1.1 Latar Belakang Masalah**

Komunikasi antarpersonal merupakan proses pertukaran pesan yang berlangsung secara langsung antara dua individu atau lebih, yang memungkinkan adanya umpan balik secara segera. Komunikasi ini tidak hanya berfungsi untuk menyampaikan informasi, tetapi juga berperan penting dalam membangun hubungan, menciptakan kedekatan emosional, serta menumbuhkan rasa percaya antara pihak-pihak yang terlibat (Prasusanto, 2025). Dalam konteks pelayanan, keberhasilan suatu proses tidak hanya ditentukan oleh kemampuan teknis, tetapi juga oleh kualitas komunikasi yang terjalin. Oleh karena itu, komunikasi antarpersonal menjadi faktor penting karena dapat memengaruhi bagaimana seseorang merasa dipahami, dihargai, dan didukung dalam menjalankan suatu aktivitas (Hardiyanto et al., 2025).

Pentingnya komunikasi antarpersonal juga dapat dilihat dalam konteks aktivitas kebugaran di pusat kebugaran (gym). Aktivitas latihan fisik tidak hanya berkaitan dengan gerakan tubuh, tetapi juga membutuhkan motivasi, konsistensi, dan kedisiplinan dalam jangka panjang. Dalam hal ini, pelatih gym tidak hanya berperan sebagai pemberi instruksi teknis, tetapi juga sebagai komunikator yang berinteraksi secara langsung dengan member. Interaksi tersebut meliputi cara pelatih menyampaikan arahan, memberikan koreksi gerakan, memberikan umpan balik, serta menunjukkan empati. Dengan demikian, kualitas komunikasi

antarpersonal pelatih memiliki peran yang cukup besar dalam memengaruhi motivasi dan konsistensi latihan member.

Kebugaran jasmani (*gym*) saat ini menjadi salah satu kebutuhan penting bagi masyarakat, terutama seiring dengan meningkatnya kesadaran terhadap gaya hidup sehat. *Gym* menjadi salah satu sarana yang banyak dipilih untuk mencapai tujuan tersebut (Iswahyudi et al., 2025). Namun, dalam praktiknya tidak semua individu mampu mempertahankan konsistensi latihan dalam jangka waktu yang panjang. Banyak member yang pada awalnya memiliki semangat tinggi, tetapi seiring berjalannya waktu mengalami penurunan frekuensi latihan. Hal ini menunjukkan adanya kesenjangan antara niat awal untuk berolahraga dengan perilaku nyata yang dilakukan secara berkelanjutan. Salah satu faktor yang memengaruhi kondisi tersebut adalah motivasi.

Motivasi latihan tidak hanya dipengaruhi oleh faktor internal, seperti keinginan pribadi, tetapi juga oleh faktor eksternal, salah satunya adalah peran pelatih. Dalam hal ini, komunikasi antarpersonal pelatih menjadi hal yang penting. Cara pelatih berkomunikasi, memberikan dorongan, serta membangun suasana yang nyaman dapat memengaruhi semangat member dalam berlatih. Komunikasi yang baik dapat meningkatkan motivasi dan membuat member merasa lebih nyaman, sehingga mereka cenderung lebih konsisten. Sebaliknya, komunikasi yang kurang efektif dapat membuat member merasa tidak diperhatikan, yang pada akhirnya dapat menurunkan motivasi latihan.

Fenomena ini menjadi semakin relevan karena tren gaya hidup sehat di Indonesia mengalami peningkatan dalam beberapa tahun terakhir. Pandemi Covid-

19 menjadi salah satu faktor yang mendorong masyarakat untuk lebih memperhatikan kesehatan tubuh (Adri & Kurnia, 2025). Selain itu, kondisi gaya hidup modern juga seringkali menyebabkan kelelahan dan penurunan energi, sehingga olahraga menjadi salah satu solusi untuk menjaga kebugaran fisik dan keseimbangan psikologis (Akrim & Adhani, 2021; Maman et al., 2020). Dengan demikian, olahraga tidak hanya dipandang sebagai aktivitas fisik, tetapi juga sebagai bagian dari upaya meningkatkan kualitas hidup.

Perubahan pola pikir ini juga terlihat pada Generasi Z yang mulai menjadikan olahraga sebagai bagian dari gaya hidup. Bagi generasi ini, olahraga tidak hanya memberikan manfaat fisik, tetapi juga berdampak pada aspek sosial dan psikologis, seperti meningkatkan rasa percaya diri dan kemampuan berinteraksi (Iswahyudi et al., 2025). Tingginya minat terhadap konten olahraga di media digital juga menunjukkan bahwa aktivitas kebugaran semakin diminati oleh generasi muda (Pratama, 2025). Hal ini turut mendorong meningkatnya jumlah masyarakat yang bergabung dengan pusat kebugaran.

Seiring dengan meningkatnya minat tersebut, industri gym di Indonesia juga mengalami perkembangan. Namun, perkembangan ini tidak selalu diiringi dengan kemampuan mempertahankan member dalam jangka panjang. Banyak individu yang memulai latihan dengan motivasi tinggi, tetapi mengalami kesulitan untuk mempertahankan konsistensi. Padahal, konsistensi merupakan kunci utama dalam mencapai hasil kebugaran yang diinginkan. Oleh karena itu, pusat kebugaran tidak hanya perlu menyediakan fasilitas yang lengkap, tetapi juga perlu memperhatikan kualitas hubungan antara pelatih dan member.

Dalam hal ini, komunikasi antarpersonal menjadi aspek penting dalam menciptakan pengalaman positif bagi member. Interaksi yang terjadi secara langsung memungkinkan pelatih untuk memahami kebutuhan, kondisi, dan karakter masing-masing member. Selain itu, komunikasi yang efektif juga dapat meningkatkan rasa nyaman dan kepercayaan diri member selama berlatih. Dengan demikian, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian informasi, tetapi juga sebagai alat untuk membangun hubungan yang mendukung keberlanjutan latihan.

Peran pelatih dalam dunia kebugaran tidak hanya terbatas pada penyusunan program latihan, tetapi juga sebagai pendamping yang memberikan motivasi dan dukungan. Pelatih dituntut untuk mampu menyesuaikan cara berkomunikasi dengan berbagai karakter member, sehingga komunikasi yang dilakukan harus bersifat fleksibel dan empatik (Prasusanto et al., 2025). Hal ini menunjukkan bahwa kemampuan komunikasi antarpersonal merupakan keterampilan penting yang harus dimiliki oleh seorang pelatih.

Selain itu, dalam perspektif pelayanan, komunikasi antarpersonal juga merupakan bagian dari kualitas pelayanan nonfisik yang memengaruhi kepuasan member. Pelayanan yang baik tidak hanya dilihat dari fasilitas, tetapi juga dari interaksi yang terjadi antara pelatih dan member (Salsabila et al., 2023). Komunikasi yang baik dapat menciptakan pengalaman yang positif dan mendorong member untuk tetap bertahan.

X Team Gym Medan dipilih sebagai lokasi penelitian karena merupakan salah satu pusat kebugaran yang memiliki komunitas aktif dan menyediakan layanan

personal trainer. Interaksi antara pelatih dan member di tempat ini berlangsung secara intens, sehingga menjadi lokasi yang tepat untuk mengkaji bagaimana komunikasi antarpersonal pelatih berperan dalam membangun motivasi dan konsistensi latihan member.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa komunikasi antarpersonal memiliki peran penting dalam mendukung motivasi dan konsistensi latihan member di pusat kebugaran. Namun, kajian yang secara khusus membahas hal tersebut masih terbatas. Oleh karena itu, penelitian ini penting dilakukan untuk memahami bagaimana komunikasi antarpersonal pelatih dapat memengaruhi perilaku latihan member secara berkelanjutan.

## **1.2 Rumusan Masalah**

Berdasarkan latar belakang permasalahan yang diuraikan di atas, permasalahan penelitian dirumuskan sebagai berikut: “Bagaimana komunikasi antarpersonal antarpelatih *gym* membangun motivasi dan konsistensi dalam latihan di antara anggota XTeam Gym Medan?”

## **1.3 Tujuan Penelitian**

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis “Komunikasi Antarpersonal Pelatih Gym Dalam Membangun Motivasi dan Konsistensi Latihan member XTeam Gym Medan.”

## **1.4 Manfaat Penelitian**

### **1. Secara Teoritis**

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi pemikiran dan memperkaya kajian dalam bidang ilmu komunikasi, khususnya

mengenai komunikasi antarpersonal, sehingga dapat dimanfaatkan sebagai sumber referensi bagi pengembangan penelitian selanjutnya.

## **2. Secara Praktis**

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi dan memberikan manfaat praktis khususnya terkait dengan komunikasi antarpersonal pelatih *gym* dalam membangun motivasi dan konsistensi latihan member.

## **3. Secara Akademis**

Hasil dari penelitian ini diharapkan dapat memperluas dan memperdalam ilmu pengetahuan dalam bidang ilmu komunikasi, khususnya pada kajian komunikasi antarpersonal dalam konteks olahraga dan kebugaran. Penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi rujukan akademis bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi dalam penyusunan karya ilmiah dan penelitian selanjutnya.

### **1.5 Sistematika Penulisan**

#### **BAB I : PENDAHULUAN**

Bab ini menguraikan tentang latar belakang masalah, pembatasan masalah, perumusan masalah, tujuan dan manfaat penelitian, dan sistematika penulisan.

#### **BAB II : URAIAN TEORITIS**

Bab ini membahas landasan teori yang relevan dengan penelitian, meliputi konsep strategi komunikasi antarpersonal.

#### **BAB III : METODE PENELITIAN**

Bab ini mengungkapkan rancangan penelitian, prosedur penelitian, analisis/narasumber penelitian, teknik pengumpulan data, dan metode ujinya.

#### **BAB IV : HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN**

Bab ini menguraikan hasil penelitian dan pembahasan yang diperoleh dari wawancara, observasi, dan dokumentasi, serta hasil penelitian yang dikaitkan dengan teori konsep komunikasi yang digunakan.

#### **BAB V : PENUTUP**

Dalam bab ini berisikan tentang simpulan dan saran berdasarkan penelitian yang telah dilakukan,

## **BAB II**

### **URAIAN TEORITIS**

#### **2.1 Komunikasi Antarpribadi**

Komunikasi antarpribadi (*interpersonal communication*) merupakan salah satu bentuk komunikasi yang paling mendasar dalam kehidupan sosial manusia. Komunikasi ini terjadi ketika individu saling bertukar pesan, baik secara langsung maupun melalui media, dalam konteks hubungan yang bersifat personal. Keberadaan komunikasi antarpribadi menjadi sangat penting karena manusia pada hakikatnya adalah makhluk sosial yang membutuhkan interaksi untuk membangun relasi, memahami orang lain, serta mencapai tujuan tertentu dalam kehidupan sehari-hari.

Secara umum, komunikasi antarpribadi dipahami sebagai proses komunikasi yang melibatkan dua orang atau lebih, dengan ciri utama adanya pertukaran pesan secara timbal balik. Dalam komunikasi ini, pihak yang terlibat tidak hanya menyampaikan pesan, tetapi juga menerima, menafsirkan, dan memberikan respons secara langsung. Oleh karena itu, komunikasi antarpribadi memungkinkan adanya umpan balik (*feedback*) yang cepat, baik dalam bentuk verbal maupun nonverbal

Sarmiyanti (2019) menyatakan bahwa komunikasi antarpribadi adalah interaksi tatap muka antara dua orang atau beberapa orang, di mana pengirim pesan dapat menyampaikan pesan secara langsung dan penerima pesan dapat menanggapi secara langsung pula. Definisi ini menegaskan bahwa komunikasi antarpribadi

memiliki karakter responsif karena komunikasi berlangsung secara dua arah dan terbuka terhadap reaksi langsung.

Selaras dengan pendapat tersebut, Deddy Mulyana dalam buku komunikasi interpersonal (2019) mendefinisikan komunikasi antarpersonal sebagai komunikasi yang berlangsung secara langsung atau bertatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi dari pesan yang disampaikan secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi antarpribadi tidak hanya melibatkan kata-kata, tetapi juga melibatkan bahasa tubuh, ekspresi wajah, intonasi suara, serta sikap yang menjadi bagian penting dalam menyampaikan makna.

Dalam perspektif modern, DeVito (2021) mendefinisikan komunikasi antarpersonal sebagai proses pengiriman dan penerimaan pesan antara individu yang terjadi dalam hubungan dengan tingkat kedekatan tertentu. DeVito juga menekankan bahwa komunikasi antarpersonal bersifat transaksional, artinya komunikasi bukan hanya proses satu arah, melainkan melibatkan pertukaran peran antara komunikator dan komunikan secara simultan. Pada praktiknya, setiap individu secara bersamaan dapat menjadi pengirim pesan sekaligus penerima pesan.

Sementara itu, Prasusanto dan Rachmawati (2025) memandang komunikasi antarpersonal sebagai interaksi sosial yang dapat berlangsung secara tatap muka maupun melalui media, yang digunakan individu untuk mencapai tujuan sosial dan instrumental. Hal ini menunjukkan bahwa, komunikasi antarpersonal dapat digunakan untuk membangun hubungan sosial seperti kedekatan, kepercayaan, dan

kenyamanan, sekaligus mencapai tujuan tertentu seperti memengaruhi, membimbing, atau memotivasi.

Solomon dan Theiss (2021) menjelaskan bahwa komunikasi antarpersonal adalah bentuk komunikasi yang terjadi antar individu dan mampu membentuk ikatan personal. Komunikasi ini melibatkan penggunaan simbol seperti bahasa lisan, tulisan, gestur, hingga gambar untuk membangun makna bersama. Selain itu, komunikasi antarpersonal ditandai oleh adanya pengaruh timbal balik, di mana tindakan satu individu dapat memengaruhi tindakan individu lainnya.

Berdasarkan berbagai definisi tersebut, dapat disimpulkan bahwa komunikasi antarpribadi merupakan proses pertukaran pesan yang bersifat personal, berlangsung antara dua orang atau lebih, terjadi secara langsung maupun melalui media, serta ditandai oleh adanya timbal balik dan respons yang cepat. Komunikasi ini menjadi fondasi utama dalam membangun relasi, memengaruhi perilaku, dan menciptakan makna bersama dalam kehidupan sosial.

## **2.2 Tujuan Komunikasi Antarpersonal**

Setelah memahami pengertian komunikasi antarpersonal (*interpersonal communication*), dapat diketahui bahwa komunikasi ini tidak hanya berfungsi sebagai sarana penyampaian pesan, tetapi juga memiliki tujuan-tujuan tertentu yang berperan penting dalam kehidupan individu maupun sosial. Komunikasi antarpribadi digunakan individu untuk memenuhi kebutuhan informasi, kebutuhan relasional, hingga kebutuhan psikologis. Tujuan komunikasi antarpribadi dapat berlangsung secara sadar melalui niat tertentu, namun juga dapat terjadi tanpa disadari dalam proses interaksi sehari-hari.

Menurut (Sarmiati, 2019), komunikasi antarpribadi memiliki enam tujuan utama, yaitu:

### **1. Mengenal Diri Sendiri dan Orang Lain**

Salah satu tujuan penting komunikasi antarpribadi adalah membantu individu mengenal dirinya sendiri dan memahami orang lain. Proses mengenal diri merupakan bagian penting dalam perkembangan pribadi, karena individu dapat memahami kekuatan, kelemahan, serta kecenderungan sikap dan perilaku yang dimilikinya. Melalui komunikasi antarpribadi, seseorang memiliki kesempatan untuk membicarakan pengalaman, pikiran, maupun perasaan kepada orang lain. Interaksi tersebut dapat memunculkan perspektif baru mengenai diri individu yang sebelumnya belum disadari. Dengan demikian, komunikasi antarpribadi dapat membantu individu melakukan refleksi diri dan meningkatkan pemahaman terhadap perilaku yang ditampilkan dalam kehidupan sehari-hari.

### **2. Mengetahui Dunia Luar**

Komunikasi antarpribadi juga bertujuan untuk membantu individu memahami dunia luar, termasuk lingkungan sosial, peristiwa, objek, dan orang-orang di sekitarnya. Banyak informasi yang diperoleh seseorang dalam kehidupan sehari-hari berasal dari komunikasi antarpribadi, seperti melalui percakapan dengan keluarga, teman, maupun rekan kerja. Walaupun informasi dapat diperoleh melalui media massa, informasi tersebut seringkali diproses kembali melalui komunikasi antarpribadi, seperti didiskusikan atau ditafsirkan bersama dalam interaksi sosial. Oleh karena itu, komunikasi antarpribadi berperan

sebagai sarana penting dalam membentuk pemahaman individu terhadap realitas sosial.

### **3. Menciptakan dan Memelihara Hubungan yang Bermakna**

Sebagai makhluk sosial, manusia memiliki kebutuhan untuk menjalin hubungan dengan orang lain. Komunikasi antarpribadi menjadi media utama dalam membangun, menjaga, dan memperkuat hubungan sosial yang bermakna. Dalam kehidupan sehari-hari, individu cenderung ingin diterima, dicintai, serta memiliki relasi yang positif dengan lingkungan sosialnya. Melalui komunikasi antarpersonal yang efektif, individu dapat menciptakan kedekatan, membangun rasa percaya, serta menjaga hubungan agar tetap harmonis. Hubungan yang terpelihara dengan baik juga dapat mengurangi rasa kesepian, menurunkan ketegangan emosional, dan meningkatkan rasa positif terhadap diri sendiri.

### **4. Mengubah Sikap dan Perilaku**

Tujuan berikutnya dari komunikasi antarpribadi adalah memengaruhi sikap dan perilaku orang lain. Dalam berbagai situasi, individu sering berupaya mendorong orang lain agar melakukan tindakan tertentu, seperti memilih keputusan tertentu, mengubah cara pandang, mencoba sesuatu yang baru, atau menerima suatu gagasan. Dalam konteks ini, komunikasi antarpersonal sering digunakan sebagai bentuk persuasi. Komunikasi antarpersonal dinilai efektif untuk memengaruhi perilaku karena berlangsung dalam hubungan yang relatif dekat, sehingga pesan dapat disampaikan dengan penyesuaian berdasarkan respons lawan bicara.

## **5. Bermain dan Mencari Hiburan**

Komunikasi antarpribadi juga berfungsi sebagai sarana hiburan. Bentuk komunikasi ini dapat muncul dalam aktivitas santai seperti berbagi cerita, bercanda, membicarakan pengalaman lucu, atau mendiskusikan hal-hal ringan. Walaupun terlihat sederhana, komunikasi yang bersifat hiburan memiliki manfaat penting dalam kehidupan sosial karena dapat menciptakan suasana yang lebih rileks, mengurangi kejenuhan, serta menurunkan tekanan dan ketegangan psikologis. Dengan demikian, komunikasi antarpersonal tidak selalu bersifat serius, namun juga dapat menjadi sarana pemenuhan kebutuhan emosional.

## **6. Membantu Orang Lain**

Komunikasi antarpribadi juga bertujuan untuk membantu orang lain, baik dalam konteks profesional maupun dalam kehidupan sehari-hari. Berbagai profesi yang berorientasi pada bantuan, seperti psikolog, psikiater, konselor, maupun terapis, sangat bergantung pada kemampuan komunikasi antarpersonal untuk memahami kondisi klien dan memberikan pendampingan. Selain itu, dalam kehidupan sosial sehari-hari, komunikasi antarpribadi digunakan ketika seseorang memberikan nasihat, saran, atau dukungan kepada orang lain yang sedang menghadapi masalah. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi antarpersonal memiliki peran penting dalam membangun empati, dukungan sosial, dan proses pemecahan masalah.

Berdasarkan uraian tersebut, dapat disimpulkan bahwa komunikasi antarpribadi memiliki tujuan yang luas dan beragam, mulai dari pengembangan

diri, pembentukan pemahaman sosial, pemeliharaan hubungan, proses persuasi, pemenuhan kebutuhan hiburan, hingga pemberian bantuan kepada orang lain. Oleh karena itu, komunikasi antarpribadi menjadi salah satu aspek fundamental dalam kehidupan manusia dan relevan untuk dikaji dalam berbagai konteks, termasuk dalam hubungan pelatih *gym* dengan member dalam membangun motivasi dan konsistensi latihan.

### **2.3 Karakteristik Komunikasi Antarpersonal**

Setelah memahami definisi komunikasi antarpersonal, penting untuk mengetahui karakteristiknya agar dapat membedakannya dari bentuk komunikasi lain seperti komunikasi massa dan komunikasi kelompok. Karakteristik ini menunjukkan bahwa komunikasi antarpersonal tidak hanya berfungsi untuk menyampaikan informasi, tetapi juga membangun hubungan antar individu secara timbal balik. Menurut Mardiyansyah , et al., (2025) karakteristik komunikasi antarpersonal adalah sebagai berikut:

1. Dua Arah dan Interaktif
2. Bersifat Personal / Pribadi
3. Terjadi dalam Hubungan Yang Berkelanjutan
4. Dipengaruhi Persepsi dan Konteks Relasional
5. Bersifat Transaksional dan saling memengaruhi
6. Menciptakan Makna Bersama

### **2.4 Motivasi Latihan**

Motivasi merupakan salah satu faktor penting yang mempengaruhi perilaku seseorang dalam melakukan suatu tindakan. Dalam kehidupan sehari-hari, motivasi

berperan sebagai dorongan yang menggerakkan individu untuk melakukan suatu aktivitas serta mencapai tujuan tertentu. Tanpa adanya motivasi, seseorang cenderung tidak memiliki semangat ataupun keinginan untuk melakukan suatu aktivitas secara berkelanjutan. Oleh karena itu, motivasi sering dipahami sebagai kekuatan internal yang mendorong seseorang untuk bertindak dan mempertahankan perilaku tersebut hingga tujuan yang diharapkan dapat tercapai.

Secara etimologis, motivasi berasal dari bahasa Latin *movere* yang berarti menggerakkan atau mendorong. Istilah ini kemudian berkembang dalam kajian psikologi dan manajemen sebagai konsep yang menjelaskan proses yang mempengaruhi perilaku manusia. Motivasi dapat muncul dari dalam diri individu maupun dari faktor eksternal yang berasal dari lingkungan sekitar.

Menurut T. Hani Handoko (2021), motivasi merupakan keadaan dalam diri seseorang yang mendorong individu untuk melakukan suatu kegiatan guna mencapai tujuan tertentu. Sementara itu, menurut (Saryanto , et al., 2021) menjelaskan bahwa motivasi adalah kondisi yang mampu membangkitkan, mengarahkan, serta memelihara perilaku seseorang yang berkaitan dengan lingkungan kerja maupun aktivitas yang dilakukan.

Berdasarkan beberapa pendapat tersebut, dapat disimpulkan bahwa motivasi merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri individu yang mempengaruhi seseorang untuk melakukan suatu tindakan serta mempertahankan perilaku tersebut demi mencapai tujuan tertentu. Dalam konteks olahraga, khususnya latihan di *gym*, motivasi memiliki peran penting dalam menentukan konsistensi seseorang dalam menjalankan program latihan.

Motivasi seseorang dalam berolahraga dapat berbeda antara satu individu dengan individu lainnya. Perbedaan tersebut dipengaruhi oleh berbagai faktor seperti tingkat perkembangan, usia, minat, pekerjaan, serta kebutuhan yang dimiliki oleh setiap individu (Saharullah et al., 2022). Secara umum, motivasi dalam melakukan aktivitas olahraga dipengaruhi oleh dua faktor utama, yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal meliputi tujuan pribadi yang ingin dicapai, harapan terhadap hasil latihan, serta pengalaman sebelumnya yang dimiliki oleh individu. Sementara itu, faktor eksternal berkaitan dengan metode latihan yang digunakan, proses pelatihan yang diberikan oleh pelatih, ketersediaan fasilitas olahraga, serta lingkungan yang mendukung aktivitas latihan.

Selain itu, terdapat beberapa faktor lain yang turut mempengaruhi motivasi seseorang untuk melakukan olahraga, di antaranya karakteristik pribadi individu, kondisi lingkungan, ketersediaan sarana dan prasarana, keadaan serta kedudukan individu dalam suatu aktivitas, agenda kegiatan yang dijalankan, serta penggunaan media pendukung seperti alat bantu audio visual (Wanasari et al., 2024).

Dengan demikian, motivasi berolahraga tidak hanya dipengaruhi oleh faktor yang berasal dari dalam diri individu, tetapi juga dipengaruhi oleh berbagai faktor yang berasal dari lingkungan sekitarnya. Perbedaan faktor-faktor tersebut menyebabkan tingkat motivasi setiap individu dalam melakukan aktivitas olahraga juga berbeda-beda. Oleh karena itu, pemahaman terhadap faktor-faktor yang mempengaruhi motivasi olahraga menjadi penting, terutama bagi pelatih *gym*, agar dapat memberikan pendekatan komunikasi yang tepat dalam mendorong serta mempertahankan konsistensi latihan para member.

## 2.5 Konsistensi Latihan

Konsistensi merupakan sikap atau perilaku seseorang yang dilakukan secara terus-menerus, teratur, dan berkesinambungan dalam mencapai tujuan tertentu. Konsistensi menunjukkan adanya komitmen individu untuk mempertahankan suatu tindakan atau kebiasaan dalam jangka waktu tertentu meskipun menghadapi berbagai tantangan atau hambatan. Dalam kehidupan sehari-hari, konsistensi sering dikaitkan dengan kedisiplinan, ketekunan, serta kemampuan seseorang dalam menjaga komitmen terhadap aktivitas yang dilakukan. Oleh karena itu, individu yang memiliki tingkat konsistensi yang baik cenderung lebih mampu mencapai tujuan yang telah ditetapkan karena mereka melakukan usaha secara berkelanjutan dan tidak mudah menyerah.

Dalam konteks olahraga, konsistensi latihan merujuk pada kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas latihan secara rutin dan berkelanjutan sesuai dengan program yang telah direncanakan. Konsistensi latihan sangat penting karena hasil dari aktivitas olahraga tidak dapat diperoleh secara instan, melainkan melalui proses yang dilakukan secara terus-menerus. Individu yang mampu menjaga konsistensi latihan biasanya memiliki motivasi yang kuat, tujuan yang jelas, serta dukungan dari lingkungan sekitarnya. Selain itu, keberadaan pelatih juga dapat membantu meningkatkan konsistensi latihan melalui arahan, pengawasan, serta komunikasi yang dapat mendorong individu untuk tetap menjalankan latihan secara teratur. Dengan demikian, konsistensi latihan menjadi salah satu faktor penting dalam mencapai hasil latihan yang optimal serta menjaga kebugaran tubuh secara berkelanjutan.

## **BAB III**

### **METODE PENELITIAN**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan metode kualitatif, yaitu pendekatan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata, ungkapan, serta perilaku subjek yang diamati secara langsung. Metode ini memandang objek penelitian secara menyeluruh (*holistik*) sehingga peneliti dapat memahami fenomena secara utuh dan mendalam. Subjek dalam penelitian ini adalah pelatih gym serta member di XTeam Gym Medan. Penelitian kualitatif merupakan pendekatan yang menitikberatkan pada pemahaman makna dari suatu fenomena sosial melalui proses pengumpulan dan analisis data yang bersifat naratif, interpretatif, serta kontekstual (Sugiyono, 2021).

Melalui pendekatan kualitatif, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan secara mendalam bagaimana komunikasi antarpribadi yang dilakukan pelatih gym dapat membangun motivasi dan konsistensi latihan pada member XTeam Gym Medan. Pemilihan metode ini didasarkan pada fokus penelitian yang ingin menggali proses komunikasi, strategi penyampaian pesan, serta persepsi dan pengalaman member dalam interaksi latihan. Dengan demikian, penelitian ini tidak berorientasi pada pengukuran angka, melainkan pada pemahaman makna dan dinamika hubungan komunikasi yang terjadi antara pelatih dan member, termasuk hal-hal yang tidak tampak secara langsung namun memengaruhi perilaku latihan.

Selain itu, metode kualitatif digunakan karena penelitian dilakukan dalam kondisi alami (*natural setting*), yaitu situasi latihan di *gym* yang berlangsung

sebagaimana biasanya tanpa manipulasi dari peneliti. Kehadiran peneliti tidak bertujuan mengubah kondisi latihan, tetapi untuk mengamati dan memahami proses komunikasi yang terjadi secara nyata. Dalam penelitian ini, peneliti berperan sebagai instrumen utama yang mengumpulkan dan menafsirkan data. Hasil penelitian nantinya akan dipaparkan dalam bentuk uraian yang menggambarkan komunikasi antarpribadi pelatih *gym* dalam membangun motivasi serta konsistensi latihan member di XTeam Gym Medan.

### **3.2 Kerangka Konsep**

Untuk mempermudah suatu penelitian, perlu dibuat kerangka pikir atau kerangka konsep dengan tujuan agar arah penelitian menjadi jelas. Kerangka konsep penelitian merupakan uraian dan visualisasi hubungan atau keterkaitan antar konsep satu dengan konsep lainnya, atau antar variabel yang satu dengan variabel yang lain dari permasalahan yang ingin diteliti. Kerangka konsep juga dapat dipahami sebagai kerangka hubungan antara konsep-konsep yang akan diamati maupun diukur dalam suatu penelitian.

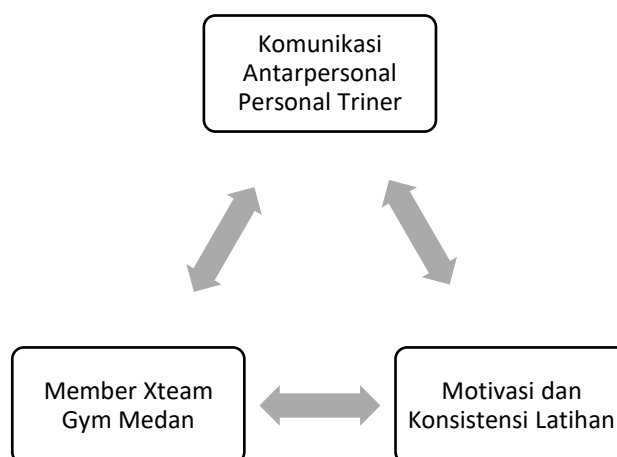
Dalam penelitian ini, komunikasi antarpribadi antara pelatih *gym* dan member dipandang sebagai faktor penting dalam membangun motivasi serta konsistensi latihan. Komunikasi antarpribadi yang dilakukan pelatih tidak hanya berupa penyampaian instruksi latihan, tetapi juga meliputi pemberian dukungan, umpan balik, koreksi gerakan, serta penguatan psikologis yang mendorong member untuk tetap semangat dan disiplin. Kualitas komunikasi antar personal pelatih yang efektif, seperti adanya keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, serta interaksi

yang intens, dapat meningkatkan kenyamanan member dalam berlatih dan membangun hubungan pelatih member yang lebih dekat.

Motivasi latihan muncul ketika member merasa dihargai, didukung, dan memiliki tujuan yang jelas selama menjalani program latihan. Motivasi yang kuat, baik intrinsik maupun ekstrinsik, akan mendorong member untuk berlatih secara rutin dan memiliki komitmen terhadap target kebugaran. Selanjutnya, motivasi yang terbentuk melalui komunikasi antarpribadi pelatih akan berpengaruh terhadap konsistensi latihan, yaitu keteraturan member dalam mengikuti jadwal latihan, ketekunan menjalankan program latihan, serta kemampuan mempertahankan rutinitas latihan dalam jangka waktu tertentu.

Dengan demikian, komunikasi antarpribadi pelatih *gym* menjadi dasar yang memengaruhi motivasi member, yang kemudian berdampak pada konsistensi latihan member XTeam Gym Medan. Oleh karena itu, penelitian ini berfokus untuk menggali bagaimana bentuk dan proses komunikasi antarpribadi pelatih dalam membangun motivasi serta konsistensi latihan member.

Adapun kerangka konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:



Gambar 3.1 Kerangka Konsep  
Sumber : Olahan Peneliti, 2026

### 3.3 Definisi Konsep

Definisi konsep merupakan penjelasan mengenai batasan dari variabel-variabel yang digunakan dalam penelitian. Definisi konsep bertujuan untuk memberikan pemahaman yang jelas terhadap istilah-istilah utama agar tidak menimbulkan perbedaan penafsiran, serta mempermudah peneliti dalam menerapkan penelitian secara langsung di lapangan. Adapun definisi konsep dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

#### 1. Komunikasi Antarpribadi (*Interpersonal Communication*)

Komunikasi antarpribadi adalah proses pertukaran pesan antara dua orang atau lebih yang berlangsung secara langsung maupun melalui media, serta ditandai oleh adanya hubungan timbal balik (*feedback*) dan kedekatan personal. Komunikasi antarpribadi bersifat transaksional, artinya masing-masing pihak dapat berperan sebagai pengirim dan penerima pesan secara bersamaan, serta saling memengaruhi dalam proses interaksi. Dalam konteks penelitian ini, komunikasi antarpribadi dipahami sebagai interaksi antara pelatih *gym* dan member yang terjadi selama proses latihan, baik dalam bentuk komunikasi verbal seperti instruksi, arahan, motivasi maupun nonverbal seperti gestur, ekspresi, demonstrasi gerakan.

#### 2. Pelatih Gym (*Trainer*)

Pelatih *gym* adalah individu yang memiliki peran profesional untuk membimbing, mengarahkan, serta mendampingi member dalam menjalankan program latihan fisik sesuai tujuan tertentu, seperti peningkatan kebugaran, pembentukan tubuh, atau peningkatan kekuatan. Dalam penelitian ini, pelatih

gym tidak hanya dipahami sebagai pemberi instruksi latihan, tetapi juga sebagai komunikator utama yang membangun interaksi antarpersonal dengan member melalui pengarahan, evaluasi, serta dukungan psikologis selama proses latihan.

### **3. Motivasi Latihan**

Motivasi latihan adalah dorongan internal maupun eksternal yang membuat seseorang bersemangat untuk memulai, menjalankan, dan mempertahankan aktivitas latihan fisik. Motivasi dapat muncul dari dalam diri (*intrinsik*), seperti keinginan untuk sehat dan percaya diri, maupun dari luar diri (*ekstrinsik*), seperti dukungan pelatih, lingkungan gym, atau target tertentu. Dalam penelitian ini, motivasi latihan dipahami sebagai semangat dan kemauan member untuk terus berlatih yang terbentuk melalui proses komunikasi antarpribadi pelatih, seperti pemberian dukungan, arahan, penguatan, serta evaluasi.

### **4. Konsistensi Latihan**

Konsistensi latihan adalah kemampuan dan komitmen individu untuk melakukan latihan secara rutin dan berkelanjutan sesuai jadwal atau program yang telah ditetapkan. Konsistensi tidak hanya dilihat dari frekuensi kehadiran, tetapi juga dari kedisiplinan mengikuti program latihan, ketekunan dalam menjalankan instruksi pelatih, serta keberlanjutan perilaku latihan dalam jangka waktu tertentu. Dalam penelitian ini, konsistensi latihan dipahami sebagai bentuk keteraturan member dalam menjalani latihan di

XTeam Gym Medan, yang dipengaruhi oleh kualitas komunikasi antarpribadi antara pelatih dan member.

### 5. *Member XTeam Gym Medan*

*Member XTeam Gym Medan* adalah individu yang terdaftar sebagai anggota dan mengikuti program latihan di XTeam Gym Medan. Dalam penelitian ini, member diposisikan sebagai komunikan sekaligus partisipan aktif dalam proses komunikasi antarpersonal, yang memberikan respons terhadap pesan pelatih dan mengalami dampak komunikasi tersebut terhadap motivasi serta konsistensi latihan.

### 3.4 Kategorisasi Penelitian

No	Kerangka Konsep	Indikator
1.	<b>Komunikasi Antarpersonal Pelatih Gym</b> (Mardiyansyah, et al., 2025)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Keterbukaan (<i>openness</i>) antara pelatih dan member</li> <li>• Empati (<i>empathy</i>) dalam memahami kondisi dan kebutuhan member</li> <li>• Sikap mendukung (<i>supportiveness</i>) dalam proses latihan</li> <li>• Sikap positif (<i>positiveness</i>) dalam membangun suasana latihan</li> <li>• Kesetaraan (<i>equality</i>) dalam interaksi pelatih–member</li> </ul>

Tabel 3.1 Kategorisasi Penelitian

Sumber : Olahan Peneliti, 2026

### 3.5 Narasumber Penelitian

Narasumber adalah seseorang yang berperan dalam pengambilan data yang akan digali, memahami permasalahan yang diteliti, serta memiliki wawasan yang memadai terkait objek penelitian. Penelitian ini menggunakan teknik purposive sampling, yaitu teknik penentuan sampel dengan pertimbangan tertentu, di mana

peneliti menetapkan kriteria informan yang dianggap paling relevan dan mampu memberikan informasi sesuai kebutuhan penelitian (Sugiyono, 2021).

Dalam penelitian “Komunikasi Antarpribadi Pelatih Gym dalam Membangun Motivasi dan Konsistensi Latihan Member XTeam Gym Medan”, narasumber utama adalah pihak internal di lingkungan XTeam Gym Medan, yaitu pelatih gym (*trainer*) dan member Xteam Gym Medan. Pemilihan informan tersebut dilakukan karena pelatih merupakan pihak yang berperan langsung dalam proses komunikasi antarpersonal selama latihan, sedangkan member merupakan pihak yang menerima pesan, merasakan bentuk komunikasi pelatih, serta mengalami dampaknya terhadap motivasi dan konsistensi latihan. Dengan demikian, informan yang dipilih diharapkan mampu memberikan data secara mendalam mengenai proses komunikasi antarpribadi yang terjadi antara pelatih dan member dalam kegiatan latihan di XTeam Gym Medan.

### **3.6 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif, sehingga data dikumpulkan secara mendalam untuk memperoleh gambaran yang utuh mengenai komunikasi antarpribadi pelatih gym dalam membangun motivasi dan konsistensi latihan member XTeam Gym Medan. Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan meliputi:

1. Observasi

Observasi dilakukan dengan cara mengamati secara langsung aktivitas komunikasi yang terjadi antara pelatih gym dan member selama proses latihan berlangsung. Peneliti memperhatikan bagaimana pelatih

menyampaikan instruksi, memberikan motivasi, melakukan koreksi gerakan, serta bagaimana respons yang ditunjukkan oleh member. Observasi ini bertujuan untuk memperoleh data faktual terkait perilaku komunikasi verbal maupun nonverbal yang muncul dalam interaksi pelatih dan member.

## 2. Wawancara Mendalam (*In-depth Interview*)

Wawancara mendalam dilakukan untuk menggali informasi secara lebih detail dan mendalam mengenai pengalaman, persepsi, serta pemaknaan pelatih dan member terhadap komunikasi antarpersonal yang terjadi. Wawancara dilakukan secara semi-terstruktur, sehingga peneliti memiliki pedoman pertanyaan namun tetap memberi ruang bagi informan untuk menjelaskan jawaban secara luas. Informan dalam penelitian ini meliputi pelatih gym dan member XTeam Gym Medan, terutama member yang aktif mengikuti program latihan.

## 3. Dokumentasi

Dokumentasi digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara. Dokumentasi dapat berupa foto kegiatan latihan (jika diperbolehkan), catatan jadwal latihan, catatan program latihan, data kehadiran member, serta dokumen lain yang relevan dengan penelitian.

Teknik dokumentasi membantu peneliti

### **3.7 Teknik Analisis Data**

Teknik analisis data dalam penelitian ini menggunakan analisis data kualitatif. Analisis data kualitatif merupakan proses mengolah data yang diperoleh dari hasil

wawancara, observasi, serta dokumentasi secara sistematis agar menghasilkan temuan yang bermakna sesuai fokus penelitian. Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan sejak awal pengumpulan data hingga penelitian selesai.

Peneliti menggunakan model analisis data interaktif dari Miles, Huberman, dan Saldana, yang meliputi tiga tahapan utama, yaitu:

#### 1. Reduksi Data

Reduksi data merupakan proses pemilihan, pemusatan perhatian, penyederhanaan, serta transformasi data mentah yang diperoleh dari lapangan. Pada tahap ini, peneliti menyeleksi data hasil wawancara dengan pelatih gym dan member, hasil observasi selama proses latihan, serta dokumentasi yang relevan. Data yang tidak berkaitan dengan fokus penelitian akan disisihkan, sedangkan data penting akan dikategorikan berdasarkan tema, seperti bentuk komunikasi antarpribadi pelatih, strategi motivasi, serta faktor yang memengaruhi konsistensi latihan member.

#### 2. Penyajian Data

Tahap penyajian data dilakukan dengan menyusun data yang telah direduksi ke dalam bentuk yang lebih terstruktur sehingga mudah dipahami. Data dapat disajikan dalam bentuk narasi deskriptif, tabel, matriks, atau bagan yang menunjukkan hubungan antar kategori. Pada penelitian ini, penyajian data digunakan untuk menggambarkan proses komunikasi antarpribadi pelatih gym dalam membangun motivasi dan konsistensi latihan member XTeam Gym Medan.

### 3. Penarikan Kesimpulan dan verifikasi

Tahap terakhir adalah penarikan kesimpulan berdasarkan data yang telah dianalisis. Peneliti menyusun kesimpulan sementara yang kemudian diverifikasi secara berulang melalui pengumpulan data lanjutan atau pengecekan kembali pada data yang telah diperoleh. Proses verifikasi bertujuan untuk memastikan bahwa kesimpulan yang dihasilkan valid dan sesuai dengan fakta di lapangan. Hasil akhir dari tahap ini berupa temuan penelitian mengenai pola komunikasi antarpribadi pelatih gym serta pengaruhnya terhadap motivasi dan konsistensi latihan member.

### **3.8 Lokasi dan Waktu Penelitian**

Adapun waktu dan lokasi yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

#### a. Waktu Penelitian

Waktu penelitian dilakukan oleh peneliti terhitung mulai bulan Oktober 2025 sampai dengan selesai. Objek dalam penelitian ini adalah komunikasi antarpribadi pelatih gym dalam membangun motivasi dan konsistensi latihan member di XTeam Gym Medan.

#### b. Lokasi Penelitian

Penelitian ini dilakukan di XTeam Gym Medan yang beralamat di Jl. Jenderal Besar A.H. Nasution Gg. Horas No.4, Pangkalan Masyhur, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20219.

### **3.9 Deskripsi Ringkas Objek**

Penelitian ini dilaksanakan di Xteam Gym Medan, yang merupakan salah satu pusat kebugaran (fitness center) yang menyediakan fasilitas latihan fisik serta

layanan *personal trainer* bagi masyarakat. Xteam Gym Medan dipilih sebagai lokasi penelitian karena memiliki karakteristik yang sesuai dengan fokus penelitian, yaitu adanya interaksi langsung antara pelatih dan member dalam proses latihan yang melibatkan komunikasi interpersonal secara intens.

Xteam Gym Medan menyediakan berbagai fasilitas penunjang latihan, seperti alat latihan beban dan alat kardio yang mendukung aktivitas olahraga bagi member dengan berbagai tujuan, seperti menjaga kebugaran, menurunkan berat badan, maupun membentuk tubuh. Selain itu, keberadaan *personal trainer* menjadi bagian penting dalam membantu member mencapai tujuan latihan secara lebih efektif dan terarah.

Objek dalam penelitian ini adalah komunikasi interpersonal antara pelatih dan member selama proses latihan berlangsung. Komunikasi tersebut meliputi cara pelatih memberikan arahan, memahami kondisi fisik dan kebutuhan member, serta memberikan motivasi agar member tetap konsisten dalam berlatih. Dalam praktiknya, komunikasi yang terjadi bersifat dua arah, di mana pelatih tidak hanya memberikan instruksi, tetapi juga mendengarkan keluhan, masukan, dan kondisi yang dirasakan oleh member.

Setiap member memiliki kondisi fisik dan tujuan latihan yang berbeda, sehingga pelatih perlu menyesuaikan pendekatan komunikasi dan program latihan yang diberikan. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal menjadi aspek penting dalam menciptakan hubungan yang baik antara pelatih dan member serta mendukung keberhasilan proses latihan.

Dengan demikian, Xteam Gym Medan dipilih sebagai lokasi dan objek penelitian karena mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai peran komunikasi interpersonal pelatih dalam membangun motivasi dan konsistensi latihan member.

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

##### 4.1.1 Keterbukaan

Dalam hubungan antara *personal trainer* (PT) dan member di Xteam Gym Medan, sikap terbuka atau keterbukaan menjadi kunci utama agar latihan berjalan lancar. Keterbukaan di sini artinya pelatih mau menjelaskan secara jujur apa tujuan latihannya, bagaimana programnya, dan apa saja yang harus dilewati member. Tujuannya sederhana: supaya member tidak bingung dan tahu persis apa yang sedang mereka lakukan untuk tubuh mereka.

Aldo Pradio, salah satu pelatih di Xteam Gym, menjelaskan bahwa ia selalu memulai sesi dengan cara yang santai dan tidak kaku. Ia ingin member merasa nyaman menceritakan apa yang mereka inginkan tanpa rasa takut salah. Aldo mengatakan:

*“Saya membangun komunikasi terbuka dengan member dimulai dari pendekatan yang ramah dan tidak menghakimi. Di awal, saya biasanya melakukan sesi konsultasi ringan untuk memahami tujuan, kondisi fisik, serta preferensi latihan mereka....”*

Hal yang sama juga dilakukan oleh Hizra Sari Sitepu. Menurutnya, setiap member punya kondisi tubuh yang berbeda-beda, jadi sangat penting bagi member untuk jujur sejak awal tentang riwayat kesehatannya. Sejalan dengan hal tersebut, Hizra menjelaskan:

*“Sesi pertama adalah sesi perkenalan. Pada saat itu dia biasanya memberitahukan penyakitnya dan kebiasaannya. Maka dari itu, saya akan menyesuaikan dengan kebutuhannya. Jadi, saya tidak pernah menyamaratakan para member karena pasti tubuh mereka punya kebutuhannya masing-masing...”*

Dengan sikap pelatih yang terbuka seperti ini, member jadi merasa lebih dihargai karena latihan mereka dibuat khusus sesuai kemampuan mereka sendiri, bukan sekadar ikut-ikutan orang lain.

Cara komunikasi yang terbuka ini ternyata sangat disukai oleh para member. Mereka merasa lebih aman karena tahu alasan di balik setiap gerakan yang disuruh oleh pelatih. Iqbal, salah satu member, merasa bahwa cara pelatihnya menjelaskan gerakan itu sangat membantu:

*“Pelatih saya biasanya berkomunikasi dengan sangat jelas dan terarah. Instruksinya biasanya disampaikan secara verbal yang disertai dengan peragaan gerakan langsung untuk memastikan teknik yang saya lakukan benar dan aman....”*

Selain soal teknik, Iqbal juga merasa tidak tertekan jika harus mengeluh saat badannya terasa sakit atau gerakannya terlalu susah. Hal ini karena pelatihnya selalu membuka diri untuk mendengar keluhan tersebut:

*“Ya, saya merasa sangat nyaman. Pelatih selalu menciptakan suasana yang santai namun tetap profesional, sehingga saya tidak ragu untuk menyampaikan jika ada gerakan yang terlalu sulit atau jika saya merasa nyeri pada bagian tubuh tertentu....”*

Hal yang sejalan dengan pengalaman tersebut diungkapkan oleh Fajran. Ia merasa komunikasinya dengan pelatih sangat enak karena bahasanya tidak kaku. Kalau ada gerakan yang ia tidak mengerti, pelatihnya dengan sabar menjelaskan ulang sampai ia paham.

*“Kalau pelatih saya biasanya komunikasinya santai tapi jelas. Dia selalu jelasin dulu tujuan latihan yang mau dilakukan, terus kasih contoh gerakannya. Kalau saya belum paham, dia juga sabar buat ngulangin lagi. Jadi komunikasinya enak, nggak kaku....”*

Fajran juga bercerita bahwa pelatihnya sering bertanya langsung bagaimana kondisinya, apakah masih kuat atau sudah sangat capek. Ini membuat Fajran merasa lebih berani untuk jujur tentang kondisinya.

*“Iya, saya merasa nyaman. Soalnya pelatihnya nggak pernah maksa dan selalu nanya kondisi saya. Jadi saya nggak sungkan buat bilang kalau lagi capek atau ada yang sakit. Dia juga responsnya baik, jadi bikin saya lebih terbuka...”*

Sikap saling terbuka ini akhirnya membuat hubungan pelatih dan member jadi lebih akrab tapi tetap profesional. Member tidak merasa seperti "disuruh-suruh" saja, tapi merasa seperti teman diskusi. Iqbal merasa posisinya dan pelatih jadi setara karena pelatih mau mendengarkan pendapatnya:

*“Ya, hubungan komunikasi terasa sangat setara. Pelatih tidak hanya memerintah, tetapi juga mau mendengarkan masukan atau preferensi saya sebagai member, sehingga tercipta rasa saling menghargai...”*

Sejalan dengan itu, Fajran pun merasakan hal yang sama. Baginya, komunikasi yang terbuka membuat suasana gym jadi lebih menyenangkan dan tidak terasa berat secara mental:

*“Iya, terasa saling menghargai. Pelatih nggak cuma nyuruh-nyuruh, tapi juga mau dengerin saya. Jadi komunikasinya dua arah dan terasa lebih dekat, bukan cuma hubungan pelatih sama member aja....”*

Berdasarkan hasil wawancara di atas, bisa kita simpulkan bahwa keterbukaan adalah hal paling penting dalam komunikasi di Xteam Gym. Para pelatih berusaha menjelaskan semuanya dengan jelas mulai dari target yang ingin dicapai, latihan apa yang akan dilakukan, sampai berapa lama prosesnya supaya member tidak merasa sedang menebak-nebak.

Keterbukaan ini sangat membantu member memahami arah latihan mereka. Selain itu, sikap pelatih yang ramah dan mau mendengar keluhan membuat member merasa bebas bercerita jika ada gerakan yang terlalu sulit atau badannya sedang tidak fit. Karena komunikasinya berjalan dua arah, pelatih pun bisa langsung memberikan solusi yang pas buat kebutuhan si member.

Efeknya, member merasa jauh lebih nyaman dan semangat untuk datang latihan. Mereka merasa dihargai karena pelatih tidak hanya fokus pada perkembangan fisik seperti otot atau berat badan, tapi juga peduli dengan perasaan dan kondisi tubuh mereka sehari-hari. Dengan adanya hubungan yang baik dan saling terbuka ini, member jadi lebih termotivasi untuk konsisten latihan di gym dan mencapai target yang mereka inginkan.

#### 4.1.2 Empati

Selain keterbukaan, aspek empati juga menjadi faktor yang sangat menentukan kenyamanan member saat berlatih di Xteam Gym Medan. Empati di sini bukan sekadar bersikap baik, tetapi kemampuan para pelatih untuk benar-benar memahami perasaan, keterbatasan fisik, serta kondisi mental yang dialami oleh member. Dengan adanya empati, komunikasi yang terjalin tidak lagi terasa seperti robot yang memberikan perintah, melainkan hubungan antarmanusia yang saling peduli. Hal ini sangat penting agar member tidak merasa tertekan secara mental saat menghadapi menu latihan yang berat.

Aldo Pradio, sebagai seorang pelatih, menunjukkan empatinya dengan cara memposisikan diri sebagai pendengar yang tidak menghakimi. Ia menyadari bahwa setiap member yang datang memiliki tingkat kepercayaan diri dan kondisi fisik yang berbeda-beda. Aldo berusaha memahami batas kemampuan setiap orang agar mereka tetap merasa percaya diri selama proses latihan berlangsung. Menurut Aldo, sikap empati ini diwujudkan dengan cara mengevaluasi kondisi member secara langsung dan memberikan dukungan moral tanpa memberikan tekanan yang berlebihan. Aldo menyatakan:

*“Saya akan segera mengevaluasi kondisi mereka dan menghentikan atau menurunkan intensitas latihan sementara, dan juga memberikan motivasi serta dukungan secara positif tanpa memaksa, agar member tetap merasa percaya diri dan tidak tertekan...”* (Diwawancarai di Xteam Gym Jln. Jendral A.H Nasution Kec. Medan Johor).

Sejalan dengan pendekatan tersebut, Hizra Sari Sitepu juga menunjukkan tingkat empati yang sangat tinggi, terutama dalam hal menjaga keselamatan fisik member. Baginya, empati adalah tentang bagaimana seorang pelatih bisa merasakan kapan seorang member sudah mencapai batas maksimalnya, meskipun member tersebut mungkin berusaha untuk terus bertahan. Hizra sangat memperhatikan detail kecil seperti pola pernapasan member. Jika ia melihat membernya sudah mulai kesulitan bernapas atau menunjukkan tanda-tanda kelelahan yang hebat, ia tidak akan ragu untuk meminta mereka beristirahat, demi menjaga kesehatan member tersebut. Hizra menjelaskan:

*“Saya tidak akan memaksa dan saya akan balik lagi ke kemampuan member. Tidak ada paksaan dari saya untuk harus tetap lanjut walau member sudah terlihat kelelahan. Karena sudah tugas trainer untuk memperhatikan pernapasan dan kondisi member. Jika member tidak kuat, maka saya akan stop...”* (Diwawancarai di Xteam Gym Jln. Jendral A.H Nasution Kec. Medan Johor).

Sikap empati yang ditunjukkan oleh para pelatih ini dirasakan langsung manfaatnya oleh para member. Iqbal, salah satu member Xteam Gym, merasa bahwa pelatihnya memiliki kepekaan yang sangat baik. Ia merasa sangat dihargai karena pelatihnya tidak pernah memaksakan target jika kondisi fisiknya sedang tidak memungkinkan. Empati dari pelatih ini membuat Iqbal merasa bahwa ia sedang berlatih dengan seseorang yang benar-benar peduli pada kesehatannya, bukan sekadar mengejar performa semata. Hal ini diungkapkan oleh Iqbal:

*“Ya, pelatih saya sangat fleksibel. Jika saya terlihat sangat kelelahan atau sedang kurang sehat, pelatih akan menurunkan intensitas latihan atau mengganti variasi gerakan agar tetap produktif tanpa memaksakan kondisi fisik saya...”* (Diwawancarai di Xteam Gym Jln. Jendral A.H Nasution Kec. Medan Johor).

Sejalan dengan pengalaman Iqbal, Fajran juga merasakan bahwa empati pelatihnya muncul dalam bentuk pengertian yang besar saat ia merasa kurang bersemangat atau mulai bosan dengan rutinitas latihan. Pelatihnya tidak memarahinya, tetapi justru memberikan dukungan emosional dengan cara mengajak mengobrol santai untuk mencairkan ketegangan. Pelatih berusaha memahami sisi psikologis Fajran agar ia tidak merasa stres karena beban latihan. Fajran menuturkan bagaimana pelatihnya menciptakan suasana yang nyaman:

*“Pelatihnya ramah dan tidak kaku, jadi suasananya santai. Kadang juga suka bercanda biar tidak tegang. Jadi latihan terasa lebih nyaman dan tidak terlalu berat secara mental...”* (Diwawancarai di Xteam Gym Jln. Jendral A.H Nasution Kec. Medan Johor).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat disimpulkan bahwa empati merupakan jembatan emosional yang membuat hubungan antara pelatih dan member menjadi lebih harmonis. Pelatih di Xteam Gym tidak hanya fokus pada pencapaian angka-angka di timbangan atau beban latihan, tetapi juga sangat memperhatikan aspek perasaan dan kondisi tubuh member secara mendalam. Sikap empati ini membuat member merasa "didengarkan" dan "dimengerti" kebutuhannya.

Ketika member merasa dimengerti, mereka akan lebih terbuka untuk menceritakan kesulitan yang mereka alami. Hal ini membuat komunikasi menjadi lebih lancar dan efektif. Sejalan dengan hal itu, suasana latihan pun menjadi lebih positif dan menyenangkan karena tidak ada rasa takut atau tertekan. Member merasa bahwa pelatih adalah rekan yang mendukung penuh perjalanan kebugaran mereka, baik di saat mereka sedang penuh semangat maupun di saat mereka sedang merasa lelah atau kesulitan. Dengan adanya empati yang kuat, member di Xteam Gym merasa lebih nyaman, aman, dan pada akhirnya memiliki motivasi yang lebih tinggi untuk terus konsisten mencapai target kesehatan mereka.

#### **4.1.3 Sikap Mendukungan**

Dalam proses latihan di Xteam Gym Medan, sikap mendukung (*supportiveness*) menjadi salah satu elemen komunikasi yang sangat menonjol antara pelatih dan anggotanya. Sikap mendukung ini bukan hanya sekadar memberikan bantuan teknis saat latihan, tetapi lebih kepada menciptakan iklim komunikasi yang membuat member merasa aman, dihargai, dan tidak merasa diadili ketika melakukan kesalahan. Dengan adanya sikap mendukung, member jadi tidak merasa sendirian dalam menghadapi tantangan fisik yang berat selama menjalani program kebugaran.

Aldo Pradio, sebagai salah satu *personal trainer*, menunjukkan sikap mendukungnya dengan cara memberikan semangat yang tulus, terutama di saat-saat member merasa titik lelahnya sudah memuncak. Aldo menyadari bahwa dukungan mental sering kali lebih dibutuhkan daripada instruksi fisik. Ia selalu berusaha memberikan apresiasi terhadap setiap perkembangan yang ditunjukkan

oleh membeinya, sekecil apa pun itu. Baginya, dukungan adalah tentang membangun kepercayaan diri member agar mereka tidak mudah menyerah. Aldo menuturkan:

*“Saya juga selalu memberikan apresiasi terhadap progress kecil, seperti peningkatan performa atau konsistensi latihan. Dukungan biasanya diberikan dalam bentuk kata-kata penyemangat saat sedang melakukan repetisi terakhir yang berat, serta memberikan edukasi mengenai manfaat dari setiap gerakan yang sedang dijalani..”* (Diwawancarai di Xteam Gym Jln. Jendral A.H Nasution Kec. Medan Johor).

Sejalan dengan pendekatan Aldo, Hizra Sari Sitepu menunjukkan sikap mendukungnya melalui pengawasan yang ketat namun tetap penuh perhatian. Hizra memahami bahwa mendukung member berarti harus siap menjadi "penjaga" bagi keselamatan dan semangat mereka. Ketika member mulai merasa malas atau kehilangan fokus, Hizra akan segera memberikan dorongan moral dengan mengingatkan kembali alasan utama mengapa mereka memilih untuk mulai berolahraga. Ia percaya bahwa dukungan yang tepat waktu dapat mencegah member dari kegagalan program. Hizra menjelaskan:

*“Dukungan saya terhadap member pertama, kalau memang dari awal member mempunyai target, saya akan pasti push dengan motivasi dan tujuan dia. Saya tetap akan memberikan kata-kata motivasi seperti ‘kehidupan ini membutuhkan olahraga setiap harinya’ dan kata-kata motivasi lainnya agar mereka tetap semangat...”* (Diwawancarai di Xteam Gym Jln. Jendral A.H Nasution Kec. Medan Johor).

Sikap mendukung yang diberikan para pelatih ini dirasakan manfaatnya secara langsung oleh para member. Iqbal, seorang member di Xteam Gym, merasa bahwa pelatihnya sangat suportif karena tidak hanya menuntut hasil, tetapi juga memberikan perhatian pada kenyamanan fisiknya. Dukungan tersebut sering kali dibarengi dengan tindakan nyata seperti pemijatan ringan untuk mengurangi ketegangan otot, yang membuat Iqbal merasa benar-benar diperhatikan. Iqbal menceritakan pengalamannya.

*“Dukungan biasanya diberikan dalam bentuk kata-kata penyemangat serta memberikan edukasi mengenai manfaat dari setiap gerakan yang sedang dijalani. Biasanya juga dikasih sedikit massage kecil-kecil agar tidak terlalu tegang selama proses Latihan...”* (Diwawancarai di Xteam Gym Jln. Jendral A.H Nasution Kec. Medan Johor).

Sejalan dengan apa yang dirasakan Iqbal, Fajran juga merasakan betapa pentingnya sikap mendukung dari seorang pelatih ketika ia sedang merasa kurang bersemangat. Fajran bercerita bahwa pelatihnya selalu memiliki cara untuk membangkitkan energinya kembali, baik melalui obrolan santai maupun dengan mengingatkan target-target yang ingin ia capai. Dukungan ini membuat Fajran merasa bahwa pelatihnya adalah sosok pendamping yang setia dalam setiap proses latihan yang ia lalui. Fajran mengungkapkan,

*“Pelatih sering kasih motivasi, apalagi kalau saya lagi mulai capek. Dia biasanya mengingatkan tujuan awal saya nge-gym. Kadang juga kasih kata-kata semangat biar saya tetap lanjut latihan dan tidak merasa tertekan*

*secara menta..l.*” (Diwawancarai di Xteam Gym Jln. Jendral A.H Nasution Kec. Medan Johor).

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dianalisis bahwa sikap mendukung dalam komunikasi di Xteam Gym memiliki peran sebagai "bahan bakar" emosional bagi member. Pelatih di sini tidak memosisikan diri sebagai atasan yang galak, melainkan sebagai kawan yang siap membantu kapan pun dibutuhkan. Sikap mendukung ini terlihat dari cara pelatih memvalidasi kesulitan yang dialami member dan memberikan solusi tanpa membuat member merasa bersalah atas keterbatasannya.

Sejalan dengan temuan ini, bentuk dukungan yang diberikan mulai dari pujian atas pencapaian beban latihan, edukasi manfaat gerakan, hingga kehadiran pelatih secara penuh selama sesi menciptakan ikatan yang kuat antara pelatih dan member. Member merasa lebih dihargai karena pelatih mereka peduli tidak hanya pada otot yang terbentuk, tetapi juga pada kebahagiaan member saat menjalani proses tersebut.

Sebagai kesimpulan dari bagian sikap mendukung ini, terlihat bahwa instruktur di Xteam Gym berhasil menciptakan lingkungan yang sangat suportif bagi para anggotanya. Sikap mendukung tersebut memberikan dampak psikologis yang positif, di mana member merasa lebih percaya diri dan termotivasi untuk terus datang ke gym. Dengan adanya dukungan yang terus-menerus dan tulus, hubungan komunikasi antara pelatih dan member menjadi lebih harmonis, yang pada akhirnya membuat program latihan terasa lebih ringan, menyenangkan, dan efektif untuk mencapai kualitas hidup yang lebih baik.

#### 4.1.4 Sikap Positif

Dalam interaksi di Xteam Gym Medan, prinsip kesetaraan (*equality*) menjadi salah satu rahasia mengapa hubungan antara pelatih dan anggota bisa bertahan lama. Kesetaraan di sini bukan berarti pelatih kehilangan wibawanya, melainkan sikap pelatih yang memposisikan member sebagai rekan kerja sama, bukan sekadar objek yang diperintah. Dengan adanya rasa setara, member merasa pendapat dan keinginannya dihargai, sehingga komunikasi dua arah bisa berjalan dengan sangat baik tanpa ada rasa canggung atau takut salah.

Aldo Pradio, sebagai pelatih, sangat menjunjung tinggi nilai ini dengan cara menghargai keunikan setiap individu. Ia tidak membedakan perlakuan antara member yang sudah jago dengan yang masih sangat awam. Baginya, setiap orang yang datang memiliki hak yang sama untuk mendapatkan perhatian penuh. Aldo berusaha membangun suasana di mana member merasa bahwa suaranya didengar dalam menentukan jalannya latihan. Hal ini sejalan dengan prinsip profesionalisme yang ia terapkan, di mana ia selalu memberikan perhatian penuh tanpa memandang latar belakang membernya. Aldo menjelaskan:

*“Saya memperlakukan setiap member secara individual karena setiap orang memiliki kemampuan, pengalaman, dan kebutuhan yang berbeda. Saya memperhatikan pelatih memperlakukan semua anggota dengan perhatian yang sama, baik kepada anggota yang sudah mahir maupun yang masih pemula...”* (Diwawancarai di Xteam Gym Jln. Jendral A.H Nasution Kec. Medan Johor).

Senada dengan itu, Hizra Sari Sitepu juga menerapkan prinsip kesetaraan dengan menjadi pendengar yang baik. Ia menyadari bahwa tugas seorang pelatih bukan hanya memberikan instruksi fisik, tetapi juga harus mampu menampung keluhan dan masukan dari membeinya. Hizra tidak merasa lebih tinggi dari membeinya; ia justru memposisikan dirinya sebagai pendamping yang siap membantu kapan saja. Menurutnya, hubungan yang saling menghormati adalah kunci agar latihan tidak terasa seperti beban. Hizra menuturkan:

*“Selama proses latihan saya menjaga hubungan biasanya dengan saling mendengar. Ketika dia berbicara dengan keluhannya saya akan terima dan memberikan masukan. Menjaga hubungan yang saling menghargai antara pelatih dan member dimulai dari komunikasi yang baik...”*

Dampak dari sikap setara ini dirasakan sangat mendalam oleh para member, salah satunya Iqbal. Ia merasa bahwa komunikasinya dengan pelatih tidak terasa kaku seperti antara atasan dan bawahan. Iqbal merasa dilibatkan dalam setiap keputusan, misalnya saat menentukan target latihan atau jenis gerakan yang disukai. Kondisi tersebut serupa dengan apa yang diharapkan oleh banyak member, di mana mereka ingin dianggap sebagai mitra dalam mencapai kebugaran. Iqbal mengungkapkan:

*“Ya, hubungan komunikasi terasa sangat setara. Pelatih tidak hanya memerintah, tetapi juga mau mendengarkan masukan atau preferensi saya sebagai member, sehingga tercipta rasa saling menghargai...”*

Begitu pula dengan Fajran, yang merasakan bahwa pelatihnya sangat rendah hati dan mau mendengarkan keluh kesahnya. Fajran merasa bahwa pelatih tidak hanya menyuruhnya melakukan gerakan berat, tetapi juga mau memahami apa yang ia rasakan selama proses tersebut. Sikap setara ini membuat Fajran merasa lebih dekat secara emosional dengan pelatihnya, sehingga latihan terasa lebih personal dan menyenangkan. Fajran menceritakan pengalamannya:

*“Iya, terasa saling menghargai. Pelatih nggak cuma nyuruh-nyuruh, tapi juga mau dengerin saya. Jadi komunikasinya dua arah dan terasa lebih dekat, bukan cuma hubungan pelatih sama member aja...”*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dianalisis bahwa kesetaraan dalam komunikasi di Xteam Gym telah meruntuhkan tembok pembatas yang biasanya ada dalam hubungan instruktur-murid. Pelatih di sini memiliki kerendahan hati untuk mengakui bahwa setiap member memiliki preferensi yang harus dihormati. Hal ini seiring dengan terciptanya rasa keadilan di lingkungan gym, di mana semua member mendapatkan porsi perhatian yang adil sesuai kebutuhannya.

Seiring dengan temuan ini, suasana yang setara membuat member merasa lebih dihargai sebagai manusia. Mereka merasa bebas untuk bertanya, memberikan saran, atau bahkan mengoreksi jika ada jadwal yang dirasa kurang pas. Sikap pelatih yang terbuka terhadap masukan ini membuktikan bahwa keberhasilan latihan adalah hasil kerja keras bersama, bukan hanya peran sepihak dari pelatih saja.

Sebagai kesimpulan dari bagian kesetaraan ini, terlihat bahwa instruktur di Xteam Gym berhasil membangun hubungan yang sangat sehat dan dewasa. Sikap

setara tersebut memberikan dampak positif berupa rasa nyaman yang luar biasa bagi member. Dengan adanya pengakuan atas posisi member sebagai mitra latihan, hubungan komunikasi menjadi lebih solid dan penuh rasa hormat. Hal ini pada akhirnya membuat program latihan berjalan lebih efektif karena didasari oleh kerja sama tim yang baik antara pelatih dan member.

#### **4.1.5 Kesetaraan**

Dalam interaksi yang terjadi di Xteam Gym Medan, prinsip kesetaraan menjadi salah satu fondasi utama yang membuat hubungan antara pelatih dan anggota terasa begitu harmonis. Kesetaraan di sini bukan berarti pelatih kehilangan wibawa profesionalnya, melainkan kemampuan mereka untuk menempatkan diri dalam posisi yang sejajar dengan member. Dengan pola komunikasi yang tidak kaku, member merasa pendapat serta keinginan mereka dihargai, sehingga tercipta sebuah kerja sama tim yang solid untuk mencapai target kebugaran.

Aldo Prasdio, sebagai salah satu instruktur, sangat menjunjung tinggi nilai ini dengan cara memberikan perhatian yang adil kepada setiap individu. Ia tidak membedakan perlakuan antara member yang sudah mahir dengan mereka yang masih sangat awam. Baginya, setiap orang yang datang memiliki hak yang sama untuk dibimbing dengan kualitas yang serupa. Aldo berusaha membangun suasana di mana member merasa bahwa suaranya didengar dalam menentukan jalannya latihan. Hal ini selaras dengan prinsip profesionalisme yang ia terapkan, di mana ia selalu memberikan fokus penuh tanpa memandang latar belakang atau kemampuan membernya. Aldo menjelaskan:

*“Saya memperlakukan setiap member secara individual karena setiap orang memiliki kemampuan dan kebutuhan yang berbeda. Saya memberikan bimbingan yang setara baik kepada anggota yang sudah mahir maupun yang masih pemula agar mereka merasa nyaman...”*

Begitu pula dengan Hizra Sari Sitepu yang menerapkan prinsip komunikasi yang sangat terbuka dan tanpa sekat. Ia menyadari bahwa tugas seorang pelatih bukan hanya memberikan instruksi fisik secara searah, tetapi juga harus mampu menempatkan diri sebagai rekan diskusi yang baik. Hizra tidak merasa posisinya lebih tinggi dari membeinya; ia justru memposisikan dirinya sebagai pendamping yang siap mendengar segala keluhan. Menurutnya, hubungan yang saling menghormati adalah kunci agar latihan tidak terasa seperti tekanan batin. Hizra menuturkan:

*“Menjaga hubungan yang saling menghargai antara pelatih dan member dimulai dari komunikasi yang baik dan sikap saling menghormati. Terkadang tugas pelatih bukan hanya sekedar melatih, tetapi juga mendengar keluhannya agar hubungan tetap seimbang...”*

Dampak dari sikap yang horizontal atau tidak memihak ini dirasakan sangat mendalam oleh para member, salah satunya Iqbal. Ia merasa bahwa komunikasinya dengan pelatih tidak terasa berat sebelah seperti hubungan atasan dan bawahan. Iqbal merasa dilibatkan dalam setiap keputusan, misalnya saat menentukan variasi gerakan yang ia sukai atau target yang masuk akal baginya. Kondisi tersebut serupa dengan apa yang diharapkan oleh banyak member, di mana mereka ingin dianggap sebagai mitra dalam menjaga kesehatan. Iqbal mengungkapkan,

*“Ya, hubungan komunikasi terasa sangat setara. Pelatih tidak hanya memerintah, tetapi juga mau mendengarkan masukan atau preferensi saya sebagai member, sehingga tercipta rasa saling menghargai satu sama lain...”*

Hal ini sejalan dengan apa yang dirasakan oleh Fajran. Ia melihat pelatihnya sebagai sosok yang rendah hati dan sangat mau menerima masukan. Fajran merasa bahwa pelatih tidak hanya menyuruhnya melakukan latihan berat, tetapi juga mau memahami perspektifnya sebagai member. Sikap yang *inklusif* atau merangkul semua masukan ini membuat Fajran merasa lebih dekat secara emosional dengan pelatihnya, sehingga latihan terasa lebih personal. Fajran menceritakan pengalamannya:

*“Iya, terasa saling menghargai. Pelatih tidak cuma nyuruh-nyuruh, tapi juga mau dengerin saya. Jadi komunikasinya dua arah dan terasa lebih dekat, bukan cuma sekadar hubungan pelatih sama member saja...”*

Berdasarkan hasil wawancara tersebut, dapat dianalisis bahwa kesetaraan dalam komunikasi di Xteam Gym telah meruntuhkan tembok pembatas yang biasanya membuat member merasa sungkan. Pelatih di sini memiliki kerendahan hati untuk mengakui bahwa member adalah subjek utama yang harus dihormati pilihannya. Kenyataan ini seiring dengan terciptanya rasa keadilan di lingkungan gym, di mana semua orang mendapatkan perhatian yang seimbang sesuai porsinya.

Sejalan dengan temuan ini, suasana yang demokratis membuat member merasa lebih dihargai sebagai manusia seutuhnya. Mereka merasa bebas untuk bertanya, memberikan saran, atau bahkan mengoreksi jadwal jika dirasa kurang pas dengan

kondisi mereka. Sikap pelatih yang tidak otoriter membuktikan bahwa keberhasilan latihan adalah hasil kolaborasi, bukan hanya dominasi satu pihak.

Sebagai kesimpulan dari bagian kesetaraan ini, terlihat bahwa instruktur di Xteam Gym berhasil membangun hubungan yang sangat sehat dan dewasa. Sikap kesetaraan tersebut memberikan dampak positif berupa rasa nyaman yang luar biasa bagi member. Dengan adanya pengakuan atas posisi member sebagai mitra, hubungan komunikasi menjadi lebih solid dan penuh rasa hormat. Hal ini pada akhirnya membuat program latihan berjalan lebih efektif karena didasari oleh rasa saling percaya dan kerja sama yang baik antara pelatih dan seluruh anggotanya.

## **4.2 Pembahasan**

### **4.2.1 Keterbukaan Pelatih Sebagai Dasar Komunikasi Interpersonal Yang Efektif**

Berdasarkan hasil wawancara dengan dua orang personal trainer, yaitu Aldo Pradio dan Hizra Sari Sitepu, serta dua orang member XTeam Gym Medan, yaitu Iqbal dan Fajran, diperoleh temuan bahwa keterbukaan menjadi aspek utama dalam membangun komunikasi interpersonal antara pelatih dan member. Keterbukaan ini berperan sebagai fondasi dalam menciptakan hubungan yang nyaman, saling percaya, serta mendukung keberlangsungan proses latihan.

Dalam praktiknya, keterbukaan komunikasi sudah dibangun sejak awal pertemuan melalui pendekatan yang ramah dan tidak menghakimi. Aldo Pradio menjelaskan bahwa ia memulai interaksi dengan sesi konsultasi ringan guna

memahami kondisi dan kebutuhan member. Hal tersebut terlihat dari pernyataannya *personal trainer* Aldo Pradio:

*“Saya membangun komunikasi terbuka dengan member dimulai dari pendekatan yang ramah dan tidak menghakimi. Di awal, saya biasanya melakukan sesi konsultasi ringan untuk memahami tujuan, kondisi fisik, serta preferensi latihan mereka...”*

Hal yang sama juga disampaikan oleh *personal trainer* Hizra Sari Sitepu, yang menekankan pentingnya sesi perkenalan dan pemahaman kondisi personal member sebelum memulai latihan. Ia mengungkapkan:

*“Kalau misalnya untuk membangun komunikasi saya dengan member, yang pertama kali saya lakukan adalah menanyakan secara pribadi tentang member... sesi pertama adalah sesi perkenalan... saya akan menyesuaikan dengan kebutuhannya. Jadi, saya tidak pernah menyamaratakan para member karena pasti tubuh mereka punya kebutuhannya masing-masing...”*

Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan menjadi langkah awal dalam membangun hubungan interpersonal yang efektif antara pelatih dan member. Temuan ini diperkuat oleh penelitian Sari dan Nugroho (2021) yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal yang terbuka sejak awal interaksi dapat meningkatkan rasa percaya dan kenyamanan klien dalam mengikuti program kebugaran.

Dari sisi member, keterbukaan yang dibangun oleh pelatih memberikan dampak positif berupa rasa nyaman dalam berkomunikasi. Iqbal menyampaikan bahwa ia

merasa bebas untuk menyampaikan kendala selama latihan karena suasana yang diciptakan pelatih tidak menekan. Hal ini terlihat dari pernyataan member Iqbal :

*“Ya, saya merasa sangat nyaman. Pelatih selalu menciptakan suasana yang santai namun tetap profesional, sehingga saya tidak ragu untuk menyampaikan jika ada gerakan yang terlalu sulit atau jika saya merasa nyeri pada bagian tubuh tertentu...”*

Sejalan dengan itu, Member Fajran juga mengungkapkan bahwa keterbukaan pelatih membuatnya tidak sungkan untuk menyampaikan kondisi fisiknya: Fajran mengatakan,

*“Iya, saya merasa nyaman. Soalnya pelatihnya nggak pernah maksa dan selalu nanya kondisi saya. Jadi saya nggak sungkan buat bilang kalau lagi capek atau ada yang sakit...”*

Temuan ini menunjukkan bahwa keterbukaan dalam komunikasi tidak hanya terjadi dari pihak pelatih, tetapi juga direspons secara positif oleh member. Terjalannya komunikasi dua arah memungkinkan terjadinya pertukaran informasi yang jujur mengenai kondisi fisik, keluhan, serta kebutuhan latihan. Hal ini sejalan dengan penelitian Pratama (2022) yang menyatakan bahwa komunikasi dua arah yang terbuka mampu meningkatkan keterlibatan (engagement) individu dalam aktivitas olahraga.

Selain itu, keterbukaan juga terlihat dalam proses asesmen kondisi fisik yang dilakukan pelatih. *Personal trainer* Aldo Pradio menjelaskan bahwa ia melakukan pengecekan kondisi dasar untuk mengetahui batas kemampuan member, sebagaimana diungkapkan:

*“Saya melakukan pengecekan kondisi fisik dasar, seperti postur tubuh, fleksibilitas, kekuatan, serta riwayat cedera atau masalah kesehatan.*

*Dari situ saya bisa menilai batas kemampuan mereka secara aman...”*

Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan tidak hanya berbentuk komunikasi verbal, tetapi juga tercermin dalam proses penggalan informasi yang dilakukan secara sistematis oleh pelatih. Member pun menunjukkan keterbukaan dengan menyampaikan kondisi fisik dan keluhan yang dialami selama latihan. Temuan ini didukung oleh penelitian Lestari dan Putri (2023) yang menyatakan bahwa keterbukaan dalam hubungan interpersonal memungkinkan individu untuk lebih jujur dalam menyampaikan kondisi diri, sehingga intervensi yang diberikan menjadi lebih tepat sasaran.

Dengan demikian, keterbukaan dalam komunikasi interpersonal antara persnial trainer dan member tidak hanya berfungsi sebagai sarana interaksi, tetapi juga sebagai dasar dalam membangun kepercayaan, memahami kebutuhan individu, serta menyesuaikan program latihan. Semakin terbuka komunikasi yang terjalin, maka semakin besar pula kemungkinan terciptanya hubungan yang harmonis dan berkelanjutan antara pelatih dan member. Hal ini diperkuat oleh penelitian Rahmawati (2024) yang menyebutkan bahwa komunikasi interpersonal yang terbuka berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan psikologis, seperti rasa percaya diri dan kenyamanan dalam beraktivitas fisik.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori komunikasi anterpersional yang dikemukakan oleh DeVito (2021), yang menyatakan bahwa keterbukaan merupakan salah satu karakteristik utama dalam komunikasi yang efektif.

Keterbukaan memungkinkan individu untuk saling berbagi informasi secara jujur dan membangun hubungan yang didasarkan pada kepercayaan. Dalam konteks kebugaran, keterbukaan menjadi faktor penting karena setiap individu memiliki kondisi fisik dan kebutuhan yang berbeda, sehingga diperlukan komunikasi yang transparan agar program latihan dapat disesuaikan secara optimal. Hal ini juga didukung oleh penelitian Wijaya dan Santoso (2025) yang menemukan bahwa gaya komunikasi pelatih yang terbuka dan suportif berpengaruh terhadap konsistensi kehadiran member dalam latihan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterbukaan pelatih dalam komunikasi interpersonal berperan penting dalam menciptakan suasana latihan yang nyaman, meningkatkan kepercayaan member, serta mendukung keberhasilan program latihan secara keseluruhan.

Dari sisi *member*, keterbukaan yang dibangun oleh pelatih memberikan dampak positif berupa rasa nyaman dalam berkomunikasi. Member Iqbal menyampaikan bahwa ia merasa bebas untuk menyampaikan kendala selama latihan karena suasana yang diciptakan pelatih tidak menekan. Hal ini terlihat dari pernyataan Iqbal:

*“Ya, saya merasa sangat nyaman. Pelatih selalu menciptakan suasana yang santai namun tetap profesional, sehingga saya tidak ragu untuk menyampaikan jika ada gerakan yang terlalu sulit atau jika saya merasa nyeri pada bagian tubuh tertentu...”*

Sejalan dengan itu, Member Fajran juga mengungkapkan bahwa keterbukaan pelatih membuatnya tidak sungkan untuk menyampaikan kondisi fisiknya, Fajran mengatakan:

*“Iya, saya merasa nyaman. Soalnya pelatihnya nggak pernah memaksa dan selalu nanya kondisi saya. Jadi saya nggak sungkan buat bilang kalau lagi capek atau ada yang sakit...”*

Temuan ini menunjukkan bahwa keterbukaan dalam komunikasi tidak hanya terjadi dari pihak pelatih, tetapi juga direspons secara positif oleh member. Terjalannya komunikasi dua arah memungkinkan terjadinya pertukaran informasi yang jujur mengenai kondisi fisik, keluhan, serta kebutuhan latihan. Dengan adanya keterbukaan ini, pelatih dapat lebih mudah menyesuaikan program latihan sehingga menjadi lebih efektif dan aman bagi member.

Selain itu, keterbukaan juga terlihat dalam proses asesmen kondisi fisik yang dilakukan pelatih. *Personal trainer* Aldo Prasdio menjelaskan bahwa ia melakukan pengecekan kondisi dasar untuk mengetahui batas kemampuan member, sebagaimana diungkapkan *personal trainer* Aldo Prasdio:

*“Saya melakukan pengecekan kondisi fisik dasar, seperti postur tubuh, fleksibilitas, kekuatan, serta riwayat cedera atau masalah kesehatan. Dari situ saya bisa menilai batas kemampuan mereka secara aman..”*

Hal ini menunjukkan bahwa keterbukaan tidak hanya berbentuk komunikasi verbal, tetapi juga tercermin dalam proses penggalian informasi yang dilakukan secara sistematis oleh pelatih. Member pun menunjukkan keterbukaan dengan menyampaikan kondisi fisik dan keluhan yang dialami selama latihan.

Dengan demikian, keterbukaan dalam komunikasi interpersonal antara pelatih dan member tidak hanya berfungsi sebagai sarana interaksi, tetapi juga sebagai dasar dalam membangun kepercayaan, memahami kebutuhan individu, serta menyesuaikan program latihan. Semakin terbuka komunikasi yang terjalin, maka semakin besar pula kemungkinan terciptanya hubungan yang harmonis dan berkelanjutan antara pelatih dan member.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh DeVito (2021) , yang menyatakan bahwa keterbukaan merupakan salah satu karakteristik utama dalam komunikasi yang efektif. Keterbukaan memungkinkan individu untuk saling berbagi informasi secara jujur dan membangun hubungan yang didasarkan pada kepercayaan. Dalam konteks kebugaran, keterbukaan menjadi faktor penting karena setiap individu memiliki kondisi fisik dan kebutuhan yang berbeda, sehingga diperlukan komunikasi yang transparan agar program latihan dapat disesuaikan secara optimal.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa keterbukaan pelatih dalam komunikasi interpersonal berperan penting dalam menciptakan suasana latihan yang nyaman, meningkatkan kepercayaan member, serta mendukung keberhasilan program latihan secara keseluruhan.

#### **4.2.2 Empati pelatih memperkuat rasa aman dan kepercayaan member**

Berdasarkan hasil wawancara dengan *personal trainer* dan member XTeam Gym Medan, diperoleh temuan bahwa empati pelatih memiliki peran penting dalam memperkuat rasa aman dan kepercayaan member selama proses latihan. Empati ini tercermin dari bagaimana pelatih mampu memahami kondisi fisik maupun

psikologis member, serta menyesuaikan pendekatan latihan tanpa adanya unsur paksaan.

Dalam praktiknya, empati terlihat dari respons pelatih terhadap keluhan dan kesulitan yang dialami oleh member selama sesi latihan. Pelatih tidak hanya berfokus pada pencapaian target latihan, tetapi juga memperhatikan batas kemampuan individu. Hal ini terlihat dari pernyataan pelatih Hizra Sari Sitepu :

*“Ketika di sesi latihan saya melihat keluhan atau kesulitan, saya tidak akan memaksa...”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pelatih memiliki sensitivitas terhadap kondisi member, yang menjadi salah satu bentuk empati dalam komunikasi interpersonal. Sikap ini kemudian dirasakan langsung oleh member sebagai bentuk perhatian dan kepedulian. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan member Fajran:

*“Iya, sering. Kalau saya kelihatan capek atau nggak kuat, dia langsung mengurangi intensitas latihan atau kasih waktu istirahat. Jadi latihannya nggak dipaksain dan tetap sesuai kondisi saya...”*

Temuan ini menunjukkan bahwa empati pelatih tidak hanya berhenti pada pemahaman secara verbal, tetapi juga diwujudkan dalam tindakan nyata, seperti menyesuaikan intensitas latihan, memberikan waktu istirahat, serta memastikan bahwa program latihan tetap sesuai dengan kondisi fisik member. Dengan demikian, empati menjadi bentuk komunikasi interpersonal yang memperkuat hubungan antara pelatih dan member.

Temuan ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Harfi Lubis et al. (2024) yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal antara *personal trainer*

dan member gym berperan penting dalam menciptakan kenyamanan serta meningkatkan keberhasilan program latihan. Dalam penelitian tersebut dijelaskan bahwa pelatih yang mampu memahami kondisi member akan lebih mudah membangun hubungan yang positif dan efektif.

Selain itu, penelitian oleh Arumsari et al. (2024) menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal antara pelatih dan peserta olahraga tidak hanya berfungsi sebagai penyampaian instruksi, tetapi juga sebagai sarana membangun kedekatan emosional. Kedekatan ini berkontribusi pada meningkatnya rasa percaya serta keterlibatan individu dalam proses latihan.

Lebih lanjut, empati juga berperan dalam menciptakan lingkungan latihan yang bebas dari tekanan dan rasa takut. Member tidak merasa dipaksa atau dihakimi, sehingga mereka lebih berani untuk menyampaikan kondisi seperti kelelahan maupun rasa sakit. Hal ini didukung oleh penelitian (Rizqi et al., 2025) yang menyatakan bahwa semakin tinggi empati maka semakin tinggi efektivitas komunikasi interpersonal sebaliknya semakin rendah empati maka semakin rendah efektivitas komunikasi interpersonalnya. Empati memungkinkan pelatih untuk menyesuaikan pendekatan latihan sesuai dengan kebutuhan individu, sehingga proses latihan menjadi lebih efektif dan berkelanjutan.

Temuan penelitian ini menjadi penting karena hambatan dalam proses latihan sering kali muncul akibat adanya tekanan, rasa malu, atau ketakutan untuk dianggap tidak mampu. Anggota menunjukkan keterbukaan dalam menyampaikan kondisi karena pelatih tidak memaksakan target secara kaku. Kondisi ini memperlihatkan bahwa empati berperan dalam menjaga keberlangsungan latihan.

Dengan demikian, empati pelatih dapat dipahami sebagai salah satu elemen penting dalam komunikasi interpersonal yang efektif. Empati tidak hanya membantu menciptakan rasa aman dan kepercayaan, tetapi juga mendorong keterbukaan, meningkatkan motivasi, serta menjaga konsistensi member dalam menjalani program latihan.

#### **4.2.3 Sikap mendukung Pelatih Berperan Dalam Membangun Motivasi Latihan**

Berdasarkan hasil wawancara dengan *personal trainer* dan member XTeam Gym Medan, diperoleh temuan bahwa sikap mendukung (*supportiveness*) yang ditunjukkan oleh pelatih memiliki peran penting dalam membangun motivasi latihan member. Sikap mendukung ini tercermin dari bagaimana pelatih memberikan dorongan, perhatian, serta respon positif terhadap perkembangan maupun kesulitan yang dialami oleh member selama proses latihan.

Dalam praktiknya, sikap mendukung ditunjukkan melalui pemberian semangat, arahan yang membangun, serta pendekatan yang tidak menghakimi. Pelatih berusaha menciptakan suasana latihan yang positif agar member tetap termotivasi untuk mencapai tujuan latihan mereka. Hal ini terlihat dari pernyataan pelatih Aldo Prasio :

*“Sebagai pelatih, saya selalu berusaha memberikan semangat kepada member, apalagi ketika mereka mulai merasa lelah atau kurang percaya diri. Saya ingin mereka tetap termotivasi dan tidak mudah menyerah...”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pelatih tidak hanya berperan sebagai instruktur teknis, tetapi juga sebagai motivator yang mendorong member untuk tetap konsisten dalam latihan. Sikap mendukung ini kemudian dirasakan langsung oleh member sebagai bentuk perhatian yang memberikan energi positif selama latihan. Hal tersebut diperkuat oleh pernyataan member Fajran:

*“Iya, pelatihnya sering kasih semangat. Jadi walaupun capek, saya tetap mau lanjut latihan karena merasa didukung...”*

Member Iqbal juga mengungkapkan hal serupa:

*“Kalau lagi down atau malas, pelatih biasanya kasih motivasi dan ngingetin tujuan awal saya latihan. Itu bikin saya jadi semangat lagi...”*

Temuan ini menunjukkan bahwa sikap mendukung pelatih mampu menciptakan suasana latihan yang positif dan mendorong munculnya motivasi intrinsik pada diri member. Dukungan yang diberikan tidak hanya berupa kata-kata, tetapi juga melalui perhatian terhadap perkembangan individu serta penghargaan terhadap usaha yang dilakukan oleh member.

Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kosegeran dan Trijayanto (2024) yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal antara pelatih dan member gym yang bersifat suportif dapat meningkatkan kepuasan serta motivasi individu dalam menjalani program latihan. Sikap mendukung dari pelatih membantu member merasa dihargai dan diperhatikan, sehingga meningkatkan keterlibatan mereka dalam aktivitas latihan.

Selain itu, penelitian oleh Arumsari et al. (2024) menunjukkan bahwa dukungan dari pelatih memiliki peran penting dalam membangun hubungan interpersonal

yang positif antara pelatih dan peserta olahraga. Hubungan yang baik ini berkontribusi pada meningkatnya motivasi serta komitmen individu dalam mencapai tujuan latihan.

Lebih lanjut, penelitian oleh Januke dan Jati (2025) menjelaskan bahwa komunikasi yang mengandung unsur dukungan dan motivasi dapat meningkatkan rasa percaya diri serta semangat individu dalam melakukan aktivitas fisik. Hal ini menunjukkan bahwa sikap mendukung tidak hanya berdampak pada aspek psikologis, tetapi juga pada keberlangsungan latihan.

Penelitian lain oleh Abinaskholani dan Nurrachmad (2024) juga menegaskan bahwa pelatih yang memberikan dukungan secara konsisten mampu meningkatkan motivasi dan disiplin peserta dalam berlatih. Dukungan tersebut menciptakan lingkungan yang positif sehingga individu merasa lebih nyaman dan terdorong untuk terus berkembang.

Temuan penelitian ini menjadi penting karena motivasi merupakan salah satu faktor utama dalam menentukan keberhasilan program latihan. Tanpa adanya motivasi yang kuat, member cenderung mudah merasa bosan, lelah, atau bahkan berhenti berlatih. Dalam penelitian ini, sikap mendukung pelatih terbukti mampu menjaga semangat dan konsistensi member dalam menjalani latihan.

Dengan demikian, sikap mendukung pelatih dapat dipahami sebagai salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang efektif dalam membangun motivasi latihan. Dukungan yang diberikan tidak hanya meningkatkan semangat, tetapi juga memperkuat hubungan antara pelatih dan member serta mendorong keberlangsungan program latihan secara optimal. Hal ini juga sejalan dengan teori

komunikasi interpersonal DeVito (2021) yang menyatakan bahwa sikap mendukung (*supportiveness*) merupakan salah satu unsur penting dalam menciptakan komunikasi yang efektif dan hubungan interpersonal yang positif.

#### **4.2.4 Sikap positif menciptakan pengalaman latihan yang menyenangkan**

Dalam praktiknya, sikap positif ditunjukkan melalui berbagai pendekatan yang membuat suasana latihan menjadi lebih hidup dan tidak monoton. Hal ini terlihat dari pernyataan *personal trainer* Hizra Sari Sitepu :

*“Saya juga berusaha membuat sesi latihan lebih interaktif, misalnya dengan memberikan variasi latihan, tantangan ringan, atau sedikit humor agar suasana tidak monoton.”*

Pernyataan tersebut menunjukkan bahwa pelatih tidak hanya berfokus pada aspek teknis latihan, tetapi juga memperhatikan pengalaman emosional yang dirasakan oleh member. Pendekatan yang interaktif dan disertai humor mampu mengurangi ketegangan serta meningkatkan kenyamanan selama latihan. Hal ini diperkuat oleh pernyataan member Fajran:

*“Pelatihnya ramah dan nggak kaku, jadi suasananya santai. Kadang juga suka bercanda biar nggak tegang. Jadi latihan terasa lebih nyaman dan nggak terlalu berat secara mental”.*

Temuan ini menunjukkan bahwa sikap positif pelatih berkontribusi dalam menciptakan lingkungan latihan yang menyenangkan, sehingga member tidak hanya fokus pada hasil, tetapi juga menikmati proses latihan itu sendiri. Suasana yang santai dan tidak kaku membantu mengurangi tekanan psikologis, sehingga member lebih termotivasi untuk mengikuti latihan secara konsisten.

Hal ini sejalan dengan penelitian Januke dan Jati (2025) yang menyatakan bahwa komunikasi interpersonal pelatih yang positif, interaktif, dan suportif berperan dalam meningkatkan motivasi berprestasi atlet. Sikap positif yang ditunjukkan pelatih, seperti memberikan suasana yang menyenangkan dan membangun interaksi yang hangat, dapat meningkatkan kenyamanan serta keterlibatan individu dalam proses latihan.

Dengan demikian, sikap positif pelatih dapat dipahami sebagai salah satu bentuk komunikasi interpersonal yang efektif dalam menciptakan pengalaman latihan yang menyenangkan. Sikap ini tidak hanya meningkatkan kenyamanan secara psikologis, tetapi juga mendorong motivasi dan konsistensi member dalam menjalani program latihan. Hal ini juga sejalan dengan teori komunikasi interpersonal DeVito (2021) yang menyatakan bahwa positiveness merupakan salah satu unsur penting dalam membangun hubungan komunikasi yang harmonis dan efektif.

#### **4.2.5 Kesetaraan menumbuhkan komunikasi dua arah dan hubungan yang saling menghargai**

Dalam proses latihan di XTeam Gym Medan, pelatih menunjukkan sikap kesetaraan dengan memperlakukan setiap member secara individual. Hal ini terlihat dari pernyataan salah satu pelatih:

*“Saya memperlakukan setiap member secara individual karena setiap orang memiliki kemampuan, pengalaman, dan kebutuhan yang berbeda...”*

Pendekatan ini membuat member merasa dihargai dan diberi ruang untuk menyampaikan pendapat atau keluhan mereka. Salah satu member menjelaskan:

*“Iya, terasa saling menghargai. Pelatih nggak cuma nyuruh-nyuruh, tapi juga mau dengerin saya. Jadi komunikasinya dua arah dan terasa lebih dekat...”*

Temuan ini menegaskan bahwa kesetaraan dalam komunikasi tidak menghapus perbedaan peran profesional antara pelatih dan member, tetapi menempatkan keduanya sebagai individu yang memiliki nilai dalam interaksi. Pelatih tetap memegang kewenangan profesional, namun member diberikan kesempatan untuk berpartisipasi aktif dalam menentukan program latihan, memberikan masukan, atau menyampaikan kondisi mereka. Dengan demikian, tercipta komunikasi dua arah yang harmonis dan saling menghargai.

Selain itu, penelitian lain menunjukkan bahwa kesetaraan dalam hubungan *personal trainer* dapat meningkatkan motivasi dan keterlibatan peserta. Januke dan Jati (2025) menekankan bahwa unsur komunikasi yang responsif, dukungan emosional, sikap positif, dan kesetaraan berperan penting dalam membentuk hubungan interpersonal yang kuat, sehingga atlet lebih termotivasi dan nyaman mengikuti program latihan. Kosegeran & Trijayanto (2024) juga menambahkan bahwa komunikasi yang setara menciptakan lingkungan latihan yang kondusif, inklusif, dan meminimalkan hambatan psikologis.

Dengan demikian, sikap kesetaraan *personal trainer* dalam komunikasi interpersonal bukan hanya memperkuat rasa saling menghargai, tetapi juga meningkatkan kualitas hubungan pelatih dan member, menciptakan keterlibatan yang lebih tinggi, dan mendukung keberhasilan program serta konsistensi latihan secara keseluruhan.

#### **4.2.6 Komunikasi Anterpersonal pelatih membentuk motivasi dan konsistensi latihan member**

Meninjau seluruh temuan, motivasi dan konsistensi peserta dalam menjalani latihan tidak muncul dari satu aspek komunikasi saja, melainkan dari kombinasi keterbukaan, empati, sokongan, optimisme, dan kesepadanan. Keterbukaan memungkinkan peserta menceritakan kondisi dan hambatan yang mereka hadapi, empati membantu instruktur menyesuaikan responsnya, sokongan menjaga semangat tetap menyala, optimisme menghadirkan rasa senang selama latihan, dan kesepadanan menumbuhkan rasa dihargai. Pola ini sejalan dengan penelitian di bidang fitness yang menunjukkan bahwa perilaku *personal trainer* dan kualitas hubungan trainer–member berhubungan erat dengan motivasi, komitmen, rasa senang, kepuasan, loyalitas, serta niat peserta untuk melanjutkan latihan. Di sisi industri fitness, kualitas layanan dan kemampuan instruktur juga berpengaruh terhadap kepuasan dan niat perilaku peserta (Abiyansyah et al., 2025)

Percakapan antarpribadi yang terjadi di XTeam Gym Medan dapat dipahami sebagai jembatan relasional antara tujuan latihan dan pengalaman peserta selama prosesnya. Member datang tidak semata-mata untuk mencapai target fisik, tetapi juga karena mereka menjalani latihan dalam lingkungan yang suportif, nyaman, dan saling menghargai. Oleh karena itu, kemampuan instruktur dalam membangun motivasi dan menjaga konsistensi latihan sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi sehari-hari yang mereka lakukan. Hal ini menegaskan bahwa profesi

*personal trainer* tidak hanya soal menyusun program fisik, tetapi juga tentang kemampuan membangun relasi, memahami kebutuhan peserta, dan mengelola pengalaman latihan secara menyeluruh (Prasusanto, 2025)

Setelah adanya keterbukaan, empati menjadi penghubung antara informasi dan tindakan. Instruktur tidak hanya mendengar apa yang dikatakan peserta, tetapi juga menangkap makna di balik perkataan mereka dan menyesuaikan metode latihan berdasarkan kondisi yang terlihat. Empati terlihat ketika instruktur memahami bahwa rasa lelah bukan selalu tanda kemalasan, nyeri bukan selalu alasan untuk berhenti, tetapi tetap perlu diperhatikan. Dengan empati, instruktur dapat membaca batas fisik peserta dan menentukan kapan dorongan perlu diperkuat, kapan intensitas dikurangi, kapan gerakan diubah, atau kapan jeda diperlukan. Hal ini membuat peserta merasa dihargai sebagai individu, bukan hanya sebagai tubuh yang harus mencapai target. Perasaan dipahami ini sangat penting untuk keberlanjutan latihan, karena peserta cenderung bertahan ketika program disesuaikan dengan kemampuan mereka.

Dukungan menjadi faktor penting untuk menjaga peserta tetap konsisten. Dalam praktiknya, semangat peserta sering naik-turun; ada saat berenergi, ada saat jenuh, lelah, atau ragu. Instruktur berperan sebagai sumber motivasi yang membuat peserta merasa tidak sendirian. Bentuk dukungan bisa bermacam-macam, misalnya memberi pujian atas pencapaian kecil, mengingatkan tujuan awal, berdiskusi secara santai, menyesuaikan sesi agar tidak membosankan, atau memberi tips agar latihan lebih mudah diikuti. Yang penting, dukungan diberikan sesuai kebutuhan peserta: ada yang lebih terbantu dengan kata-kata semangat, ada yang lebih

nyaman dengan pendampingan langsung, dan ada yang butuh variasi supaya latihan tidak monoton. Dukungan yang tepat membuat peserta merasa diperhatikan dan membantu mereka terus semangat.

Sikap positif menambah suasana positif dalam latihan. Program yang bagus tetap bisa terasa berat jika dilakukan dalam suasana tegang atau kaku. Sebaliknya, latihan yang menantang bisa terasa lebih ringan dalam lingkungan yang akrab dan menyenangkan. Optimisme instruktur terlihat dari sikap hangat, humor ringan, feedback yang membangun, dan cara menilai kemajuan peserta sebagai proses yang wajar. Hal ini membuat peserta merasakan latihan bukan sekadar kewajiban, tapi pengalaman yang menyenangkan. Rasa senang, diterima, dan nyaman secara mental juga membantu peserta kembali hadir pada sesi berikutnya.

Kesetaraan melengkapi semua unsur sebelumnya, menciptakan relasi yang sehat. Kesepadanan bukan berarti instruktur kehilangan otoritas atau peserta mengambil alih program, tapi pengakuan bahwa kedua pihak sama-sama penting dalam interaksi. Instruktur membawa keahlian teknis, peserta membawa pengalaman tubuh dan tujuan pribadi. Dengan begitu, latihan menjadi kerja sama, bukan hubungan sepihak. Peserta merasa pendapatnya dihargai, sementara instruktur tetap memimpin dengan cara yang manusiawi. Dari sini muncul rasa dihargai yang menjadi dasar keyakinan peserta. Tanpa keyakinan, peserta mungkin tetap datang sementara, tapi sulit membangun keterikatan jangka panjang.

Jika semua unsur ini dilihat sebagai satu kesatuan, komunikasi antarpribadi instruktur di XTeam Gym Medan jelas menjadi jembatan antara tujuan latihan dan pengalaman peserta. Peserta datang dengan harapan tertentu, tetapi keberlanjutan

latihan mereka tidak hanya bergantung pada hasil fisik. Banyak yang bertahan karena mereka merasakan latihan dalam hubungan yang suportif, nyaman, dan saling menghargai. Dalam kondisi seperti ini, latihan bukan sekadar gerakan atau target, tetapi pengalaman sosial yang memengaruhi cara peserta menilai diri, kemajuan, dan menghadapi hambatan. Dengan begitu, kualitas hubungan sama pentingnya dengan kualitas program latihan.

Pandangan ini menegaskan bahwa keberhasilan instruktur dalam membangun motivasi dan konsistensi peserta sangat bergantung pada komunikasi yang dilakukan setiap hari. Keterampilan teknis penting, tapi tidak cukup untuk keterlibatan jangka panjang. Instruktur perlu membangun hubungan, memahami kebutuhan, membaca suasana hati, mengelola cara bicara, dan menyesuaikan pendekatan sesuai respons peserta. Dengan begitu, *personal trainer* tidak hanya membimbing gerakan, tapi juga mengarahkan pengalaman, menjaga keyakinan, menumbuhkan rasa dihargai, dan membuat latihan bermakna. Keberhasilan program tidak hanya diukur dari pencapaian fisik, tapi juga dari kemampuan instruktur menciptakan suasana yang membuat peserta mau datang, tetap konsisten, dan terus melanjutkan latihan.

## **BAB V**

### **PENUTUP**

#### **5.1 Simpulan**

Komunikasi interpersonal yang efektif antara pelatih dan member di XTeam Gym Medan memiliki peran penting dalam membangun motivasi dan konsistensi latihan. Model komunikasi yang diterapkan bersifat interaktif dan transaksional, ditandai dengan keterbukaan pelatih dalam menyampaikan instruksi, melakukan evaluasi secara berkala, serta memberikan umpan balik yang konstruktif. Pendekatan ini memungkinkan terciptanya hubungan yang harmonis dan saling memahami antara pelatih dan member, sehingga tujuan latihan dapat dicapai secara optimal.

Hubungan yang berkualitas antara pelatih dan member sangat ditentukan oleh elemen-elemen kunci dalam komunikasi interpersonal, seperti keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Keterbukaan membantu pelatih memahami kondisi fisik, kebutuhan, dan kendala yang dialami member, sementara empati memperkuat rasa aman dan kepercayaan dalam interaksi sehari-hari. Dukungan yang diberikan secara konsisten mampu meningkatkan motivasi dan menjaga konsistensi latihan member. Sikap positif pelatih menciptakan pengalaman latihan yang menyenangkan dan mengurangi tekanan psikologis, sedangkan kesetaraan memastikan bahwa setiap member diperlakukan adil dan memiliki kesempatan yang sama untuk menyampaikan pendapat maupun masukan terkait latihan.

Meskipun demikian, temuan penelitian menunjukkan bahwa sebagian member masih membutuhkan perhatian lebih dalam hal komunikasi personal yang lebih peka terhadap kondisi fisik maupun psikologis mereka. Hal ini menekankan pentingnya pelatih untuk menerapkan komunikasi yang terbuka, empatik, dan responsif agar persepsi negatif atau rasa kurang nyaman dapat diminimalkan.

Dengan komunikasi interpersonal yang efektif, member tidak hanya memperoleh peningkatan performa fisik, tetapi juga merasa dihargai, termotivasi, dan lebih konsisten dalam menjalani program latihan. Selain itu, kualitas komunikasi ini turut memperkuat hubungan harmonis antara pelatih dan member, yang pada akhirnya mendukung keberhasilan latihan secara keseluruhan.

## 5.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti memberikan beberapa saran sebagai berikut:

1. Bagi pelatih XTeam Gym Medan, diharapkan dapat terus meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal dengan member, sehingga proses latihan dapat berjalan lebih efektif dan mampu meningkatkan motivasi serta konsistensi latihan member.
2. Bagi member XTeam Gym Medan, diharapkan dapat lebih terbuka dalam menyampaikan kebutuhan, kendala, dan masukan kepada pelatih, sehingga komunikasi dua arah dapat terjalin dengan baik dan tujuan latihan tercapai secara optimal.
3. Bagi pihak manajemen XTeam **Gym Medan**, diharapkan dapat terus memberikan dukungan terhadap pelatih dan member, misalnya melalui

fasilitas latihan yang memadai, program motivasi tambahan, atau pelatihan komunikasi untuk staf, sehingga tercipta lingkungan latihan yang kondusif.

4. Bagi peneliti selanjutnya, diharapkan dapat mengembangkan penelitian lebih mendalam mengenai komunikasi interpersonal, motivasi, dan konsistensi latihan dalam konteks olahraga lain atau pada kelompok usia berbeda, sehingga hasil penelitian lebih luas dan aplikatif.

## DAFTAR PUSTAKA

- Adri, A., & Kurnia, E. (2025, July 12). *Investasi Kesehatan Fisik dan Mental di Gym*. Kompas.Com.
- Akrim, A., & Adhani, A. (2021). Hasan Aydin Interactive Effects of Stoicism and Religious Coping on Psychological Distress, Fatigue and Intercultural Communication. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 8(4), 214–237. <https://doi.org/10.2307/48710102>
- DeVito, J. A. (2022). *The interpersonal communication book*. Pearson.
- Hardiyanto, S., Adhani, A., Lubis, F. H., Hidayat, F. P., & Indainanto, Y. I. (2025). Proceeding Jogjakarta Communication Conference Family Interpersonal Communication in Overcoming Teenage Bullying Behavior in Medan City. *Proceeding Jogjakarta Communication Conference*, 3(1), 155–162. <https://jcc-indonesia.id/>
- Iswahyudi, Wibowo, R. L., Prasetya, A. A., & Sugiharto, A. (2025). *DINAMIKA OLAHRAGA DI KALANGAN PELAJAR: DARI TANTANGAN HINGGA TEKNOLOGI PERFORMA*.
- Khafi Lubis, N., Vai, A., Wian Nursaleh Lombu, S., & Syabina. (2024). HUBUNGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PELATIH DENGAN ATLET TERHADAP MOTIVASI BERPRESTASI ATLET KARATE PERGURUAN INKADO KABUPATEN SIAK. *Jurnal Ilmiah STOK Bina Guna Medan*, 12(3), 260–270.
- Khairani, L., Sugara, R., & Khair, H. (2022). Peran Motivasi Dalam Memediasi Pengaruh Pengawasan Dan Budaya Kerja Terhadap Produktivitas Kerja Pegawai Honorer Pada Upt Asrama Haji Medan. *Maneggio: Jurnal Ilmiah Magister Manajemen*, 5(1). <https://doi.org/10.30596/maneggio.v5i1.10196>
- Kuswandanu, T., A. W., & Ema. (2024). Pengalaman Komunikasi Pria Pegiat Gym Pengguna Media Sosial Instagram. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 4(3), 1320–1333. <https://doi.org/10.47467/dawatuna.v4i3.1066>

- Maman, Z. S., Chen, Y.-J., Baghdadi, A., Lombardo, S., Cavuoto, L. A., & Megahed, F. M. (2020). A data analytic framework for physical fatigue management using wearable sensors. *Expert Systems with Applications*, 155.
- Mardiyansyah, I., Maulana, R., Ariana, D., Susanto, R. D., Tololiu, T., Pujianti, I., . . . Estriana, V. (2025). *Komunikasi Interpersonal*. Bogor: PT. Mustika Sri Rosadi.
- Prasusanto, F. A., Rachmawati, F., Veteran, U., & Timur, J. (2025). Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih dalam Meningkatkan Motivasi Member GYM untuk Mencapai Target Kebugaran: Studi Kualitatif di Fit Hub Manyar Kertoarjo. *Religion Education Social Laa Roiba Journal*, 7(11), 3140. <https://doi.org/10.47476/reslaj.v7i11.9781>
- Pratama, P. I. P., Tirtayani, I. G. A., Lasmi, N. W., & Adriati, I. G. A. W. (2025). Minat Gen Z Bergabung di GYM: Pengaruh Social Media Marketing dan Perceived Value (Study Case Fitness Plus Denpasar). *ECo-Fin*, 7(3), 1799–1813. <https://doi.org/10.32877/ef.v7i3.3174>
- Rahiem, M. D. H., & Rahim, H. (2021). Hasan Aydin The Sultan and the Soup. *Journal of Ethnic and Cultural Studies*, 8(1), 43–65. <https://doi.org/10.2307/48710272>
- Salsabila, N. A., Sudibjo, P., & Miftachurrochmah, Y. (2023). PENGARUH TINGKAT KUALITAS PELAYANAN FITNESS CENTER HEALTH AND SPORT CENTER (HSC) UNY TERHADAP KEPUASAN MEMBER. *Majalah Ilmiah Olahraga (MAJORA)*, 29(2).
- Sarmiati, E. R. (2019). *KOMUNIKASI INTERPERSONAL*. Malang: CV IRDH.
- Solomon, D., & Theiss, J. (2021). *Interpersonal Communication: Putting Theory into Practice* (2nd ed.). Routledge.
- Scifo Jauwinata, E., & Purnama Sari, W. (2022). Analisis Komunikasi Interpersonal Yang Efektif Antara Personal Trainer Dengan Member Gym Starfit. *Kiwari*, 1, 36–44
- Sugiyono. (2021). *METODE PENELITIAN KUANTITATIF, KUALITATIF, DAN R&D* (2nd ed.). ALFABETA.

Taylor, T. A., Raynard, A. A., & Lingard, L. (2019). Perseverance, faith and stoicism: a qualitative study of medical student perspectives on managing fatigue. *Medical Education*, 53.

XteamGym. (2025). *X Team Gym Profile* . <https://Xteamgym.Com>.

## LAMPIRAN

### Dokumentasi







MAJLIS PENDIRIAN PENELITIAN DAN PENGEMBANGAN KOMUNITAS PEMANAN PUSAT  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

**UMSU**  
 Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Lokasi Tersebut: Gedung Bimbingan Kaprohan Papan Arahkan Nasional Perguruan Tinggi No. 11111, KEMAH PGAN 1777777777  
 Pusat Administrasi: Jalan Mulia No. 3 Medan 20136 Telp. (061) 8422400 - 8422401 Fax. (061) 8422474 - 8422400  
 Website: www.umhsu.ac.id Email: info@umhsu.ac.id @umhsuacids @umhsuacids @umhsuacids @umhsuacids

Sk-1

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

Medan, 8 Januari 2026

Kepada Yth  
 Bapak/Ibu  
 Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi  
 FISIP UMSU  
 di  
 Medan

Assalamu'alaikum wr. wb

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

Nama Lengkap : Saria Adhitama  
 N.P.N : 2202110255  
 Program Studi : ILMU KOMUNIKASI  
 Tahun dan sika : 126.0 sika, IP Kumulatif 3,59

Menyampaikan permohonan persetujuan judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah):

No	Judul Penelitian	Persetujuan
1	Peran komunikasi interpersonal dalam meningkatkan motivasi latihan member di X-Team Gym Medan	
2	Komunikasi antarpersonal dalam membudaya motivasi dan konsentrasi latihan member X-Team gym medan	✓ 8 Jan 2026
3	Pengaruh komunikasi Persuasif Persayar trainer terhadap Kedisiplinan Member dalam membudaya hidup sehat di X-Team gym medan	

Sehubungan permohonan ini saya lampirkan:

1. Tampilan akhir format SPP telah berjalan
2. Daftar Kemajuan Akademik/Transkrip Nilai Semester yang disahkan oleh Dekan

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

Rakomun dari Ketua Program Studi:  
 Diteruskan kepada Dekan untuk Penetapan Judul dan Pembimbing  
 Medan, 8 Januari 2026

Ketua  
 Dr. Achyar Fleheri, S.Sos., M.I. Kom  
 NIDN: 0127040101

Peminobon,  
 (Saria Adhitama)  
 Dosen Pembimbing yang ditunjuk  
 Program Studi  
 Abdurrahman Zuhdi  
 NIDN: 0104129702



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/IAK KP/PT/XL/2022  
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6822400 - 68224567 Fax. (061) 6825474 - 6631003  
<https://fisip.umsu.ac.id> [fisip@umsu.ac.id](mailto:fisip@umsu.ac.id) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Sk-2

**SURAT PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING**  
**TUGAS AKHIR MAHASISWA**  
**(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)**  
Nomor : 124/SK/II.3.AU/UMSU-03/F/2026

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 : 10 Januari 2026, dengan ini menetapkan judul dan pembimbing penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) untuk mahasiswa sebagai berikut:

Nama mahasiswa : **SATRIA ADHIITAMA**  
N P M : 2203110255  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Semester : VII (Tujuh) Tahun Akademik 2025/2026  
Judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) : **KOMUNIKASI ANTAR PERSONAL PELATIH DALAM MEMBANGUN MOTIVASI DAN KONSISTENSI LATIHAN MEMBER X-TEAM GYM MEDAN**  
Pembimbing : **ABDURRAHMAN ZUHIDI, 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: 214.22.311 tahun 2026.
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: 10 Juli 2026.

Ditetapkan di Medan,  
Pada Tanggal, 24 Rajab 1447 H  
13 Januari 2026 M

  
  
Assoc. Prof. Dr. **ARIFIN SALEH, MSP.**  
NIDN 3000017402



**Tembusan:**

1. Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UMSU di Medan,
2. Pembimbing ybs di Medan,
3. Peringatan





UMSU

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Bila semangat berdiin agar dia belajar  
kembali dan berprestasi

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. 191/SK/BAN-PT/IAK/KP/17/KU/2022

Pusat Administrasi: Jalan Muhtar Basri No. 3 Medan 20236 Telp. (061) 6322400 - 66224567 Fax. (061) 6025474 - 6631003

<http://fkip.umsu.ac.id> [fkip.umsu.ac.id](http://fkip.umsu.ac.id) [umsamedan](https://www.facebook.com/umsamedan) [umsamedan](https://www.instagram.com/umsamedan) [umsamedan](https://www.youtube.com/umsamedan) [umsamedan](https://www.tiktok.com/umsamedan)

Sk-3

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

Kepada Yth.  
Bapak Dekan FISIP UMSU  
di  
Medan.

Medan, 10 Februari 2026.

Assalamu'alaikun wr. wb.

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

Nama lengkap : Sania Adhitama  
NPM : 2203110255  
Program Studi : ILMU KOMUNIKASI

mengajukan permohonan mengikuti Seminar Proposal Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) yang ditetapkan dengan Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) Nomor: 129 /SK/II.3-AU/UMSU-03/F/2026, tanggal 10 JANUARI 2026 dengan judul sebagai berikut:

KOMUNIKASI ANTAR PERSONAL PELATIH GYM DALAM  
MEMBANGUN MOTIVASI DAN KONSISTENSI LATIHAN MEMBER  
X TEAM GYM MEDAN

Bersama permohonan ini saya lampirkan:

1. Surat Permohonan Persetujuan Judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) (SK-1);
2. Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) (SK-2);
3. DKAM/ Transkrip Nilai Sementara yang telah disahkan;
4. Kartu Hasil Studi Semester 1 s/d terakhir;
5. Tanda Bukti Lunas Beban SPP tahap berjalan;
6. Tanda Bukti Lunas Biaya Seminar Proposal Tugas Akhir Mahasiswa;
7. Kartu Kuning Peminjau 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,

Arshadi S.Sos

Arshadi S.Sos

Sania Adhitama

NIDN: 0127090401

NIDN: 0104129702





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

Nomor : 315/UND/III.3.AU/UMSU-03/F/2026

Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Hari, Tanggal : Kamis, 12 Februari 2026  
Waktu : 14.00 WIB s.d. selesai  
Tempat : Aula FISIP UMSU Lt. 2  
Pemimpin Seminar : Dr. AKHYAR ANSHORI, M.I.Kom.



No.	NAMA MAHASISWA	NOMOR POKOK MAHASISWA	PENANGGAP	PEMIMPIN	JUDUL PROPOSAL UJIAN TUGAS AKHIR
31	LATIFAH HANUZA PURBA	Z203110111	Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Soc., M.I.Kom.	Dr. ZULFAHMI, M.I.Kom.	POLA KOMUNIKASI DARWAZH MUHAMMADIYAH DALAM PERAYAAN: FATWA TENTANG HUKUM MEROKOK DI KOTA TEBING TINGGI
32	CACA PARAMIDA	Z203110188	Dr. ZULFAHMI, M.I.Kom.	H. TENERMANI, S.Soc., M.I.Kom.	STRATEGI KOMUNIKASI PEMAGARAN DIGITAL BRAND INSPIRED MEMORIES PERFUME DALAM MENINGKATKAN DAYA SAING DI PASAR PARFUM LOKAL MEDAN
33	SATRIA ACHITAMA	Z203110225	Asoc. Prof. Dr. YAN HENDRA, M.Si	ABOURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom.	KOMUNIKASI ANTAR PERSONAL PELATH DALAM MEMBANGUN MOTIVASI DAN KONSISTENSI LATIHAN MEMBER X-TEAM GYM MEDAN
34	MAUDY SYAH QORIN NASUTTON	Z203110177	Asoc. Prof. Dr. YAN HENDRA, M.Si	Dr. LUTFI BASIT, S.Soc., M.I.Kom.	STRATEGI KOMUNIKASI BRO ORGANISASI DALAM MENINGKATKAN KUALITAS BUDAYA KERJA DI SETDA PROVINSI SUMATERA UTARA
35	DINDA DWIKA SYAPUTRI	Z203110229	Dr. FAUZAL HANIZAH LUBIS, S.Soc., M.I.Kom	Asoc. Prof. Dr. RIBUT PRIADI, M.I.Kom.	STRATEGI KOMUNIKASI HUMAS SUK SWASTA NUR AZIZI DALAM MEMBANGUN KEMITRAAN DI KAWASAN KIM STAR TANJUNGPINANG MORAWA

Medan, 23 Syaaban 1447 H  
11 Februari 2026 M





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. 101/SK/BAN-PT/AL/PP/TK/2022  
 Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Bakri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 8622400 - 66224567 Fax. (061) 8625474 - 8631003  
 Email: [https://wlp.umsu.ac.id](mailto:https://wlp.umsu.ac.id) \* [isip@umsu.ac.id](mailto:isip@umsu.ac.id) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Sk-5

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama lengkap: Saxria Adhikama  
 NPM: 2203110255  
 Program Stud: Ilmu Komunikasi  
 Judul Skripsi: Komunikasi Antarpersonal Peleatih Gym Dalam membangun Motivasi Dan Konsistensi Latihan Member Xtrem Gym Medan

No.	Tanggal	Kegiatan Advisi Bimbingan	Tempat Pembimbing
1.	Desember 2026	Konsultasi judul dan topik penelitian	///
2.	Desember 2026	Bimbingan proposal penelitian	///
3.	10-February	Bimbingan Acc proposal penelitian	///
4.	11-March-2026	Bimbingan pedoman wawancara	///
5.	5-March-2026	Acc pedoman wawancara	///
6.	6-April-2026	Bimbingan skripsi	///
7.	6-April-2026	Revisi Hasil Penelitian	///
8.	6-April-2026	Revisi lampiran.	///
9.	6-April-2026	Revisi Hasil dan dokumentasi	///
10	7-April-2026	Acc skripsi	///

Medan, 7 April 2026.



Dekan,

Ketua Program Studi,

Pembimbing,

(Dr. Aki Nur Anwar, S.S., M.Pd)  
 NIDN: 012700801

(Mubirahman Zaki, M.I.Kom)  
 NIDN: 8204120702



DRAFT PEDOMAN WAWANCARA TUGAS AKHIR

"KOMUNIKASI ANTARPERSONAL PELATIH GYM DALAM MEMBANGUN  
MOTIVASI DAN KONSISTENSI LATIHAN MEMBER XTEAM GYM MEDAN "

Nama : Satria Adhitama  
NPM : 2203110255  
Prodi : Ilmu Komunikasi  
Konsentrasi : Hubungan Masyarakat Tempat  
Penelitian : Xteam Gym Medan

*Ac*  
*Agus Perda*  
*8/3-25*

A. Identitas Informan

Nama :  
Usia :  
Jenis Kelamin :  
Jabatan :

B. Pertanyaan Wawancara untuk Personal Trainer :

No	Pertanyaan
1	Bagaimana cara Anda membangun komunikasi yang terbuka dengan member saat memberikan arahan latihan?
2	Bagaimana Anda memberikan kesempatan kepada member untuk menyampaikan pendapat, keluhan, atau kesulitan selama latihan?
3	Bagaimana cara Anda memahami kondisi fisik, kemampuan, dan tujuan latihan dari setiap member?
4	Apa yang biasanya Anda lakukan ketika member merasa kelelahan, kesulitan, atau mengalami keterbatasan dalam latihan?
5	Bagaimana bentuk dukungan atau motivasi yang Anda berikan kepada member agar tetap semangat berlatih?
6	Apa yang Anda lakukan ketika melihat member mulai kehilangan motivasi atau tidak konsisten dalam latihan?
7	Bagaimana cara Anda menciptakan suasana latihan yang positif dan menyenangkan bagi member?
8	Bagaimana Anda memberikan apresiasi atau umpan balik kepada member atas perkembangan latihan mereka?
9	Bagaimana Anda memperlakukan member yang memiliki kemampuan atau pengalaman latihan yang berbeda-beda?
10	Menurut Anda, bagaimana cara menjaga hubungan yang saling menghargai antara pelatih dan member selama proses latihan?

NB: Dibutuhkan 3 Petalib Gym (Trainer) untuk diwawancarai

## DRAFT PEDOMAN WAWANCARA TUGAS AKHIR

### “KOMUNIKASI ANTERPERSONAL PELATIH GYM DALAM MEMBANGUN MOTIVASI DAN KONSISTENSI LATIHAN MEMBER XTEAM GYM MEDAN ”

#### A. Informan

Nama :  
Usia :  
Jenis Kelamin :  
Jabatan :

#### C. Pertanyaan Wawancara untuk Member Xteam Gym Medan :

No	Pertanyaan
1	Bagaimana cara pelatih berkomunikasi dengan Anda saat memberikan arahan atau program latihan di gym?
2	Apakah Anda merasa nyaman dan terbuka untuk menyampaikan kesulitan atau keluhan kepada pelatih selama latihan? Mengapa?
3	Bagaimana pelatih memahami kondisi fisik, kemampuan, atau tujuan latihan Anda sebagai member?
4	Apakah pelatih pernah menyesuaikan program latihan ketika Anda merasa kelelahan, kesulitan, atau memiliki kondisi tertentu?
5	Bagaimana bentuk dukungan atau motivasi yang diberikan pelatih kepada Anda selama proses latihan?
6	Apa yang biasanya dilakukan pelatih ketika Anda merasa kurang semangat atau mengalami kesulitan dalam latihan?
7	Bagaimana sikap pelatih dalam menciptakan suasana latihan yang nyaman dan menyenangkan bagi member?
8	Apakah pelatih sering memberikan kata-kata positif atau apresiasi terhadap perkembangan latihan Anda?
9	Apakah pelatih memperlakukan semua member secara adil tanpa membedakan kemampuan atau latar belakang mereka?
10	Menurut Anda, apakah hubungan komunikasi antara pelatih dan member terasa saling menghargai dan setara?

**NB: Dibutuhkan 3 Member Xteam Gym Medan untuk diwawancarai**



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PESAT 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/IAK/KP/PT/01/2022  
Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631000  
<https://fkip.umsu.ac.id> [fkip@umsu.ac.id](mailto:fkip@umsu.ac.id) [f](#)umsumedan [i](#)umsumedan [t](#)umsumedan [y](#)umsumedan

Nomor : 608/KET/II.3.AU/UMSU-03/F/2026  
Lampiran : -,-  
Hal : *Mohon Diberikan Izin Penelitian Mahasiswa*

Medan, 25 Ramadhan 1447 H  
14 Maret 2026 M

Kepada Yth : **Pengelola X Team Gym Medan**  
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 Kelurahan Labuhan Deli, Kecamatan Medan Marelang, atas nama :

Nama mahasiswa : **SATRIA ADHITAMA**  
N P M : 2203110255  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Semester : VIII (Delapan) Tahun Akademik 2025/2026  
Judul Tugas Akhir Mahasiswa : **KOMUNIKASI ANTAR PERSONAL PELATIH DALAM MEMBANGUN MOTIVASI DAN KONSISTENSI LATIHAN MEMBER X-TEAM GYM MEDAN**

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

Dekan, 



Cc : File





## X TEAM GYM MEDAN

Jl. Jendral Besar A. Nasution G5, Horas No. 4, Pangkalan Mansyur,  
Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara 20219  
Telp: 6285117033560. Instagram: xteam.medan

Medan, 7 April 2026

Nomor : -  
Lampiran : -  
Perihal : Balasan Izin Penelitian

Kepada Yth

Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi  
Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara  
Di -

Tempat

Dengan hormat,

Sehubungan dengan surat yang kami terima dari Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (FISIP UMSU), perihal Permohonan Izin Studi Penelitian di XTEAM GYM MEDAN, Kec. Medan Johor, Kota Medan, Sumatera Utara, maka dengan ini kami sampaikan:

Bahwa:

Nama : SATRIA ADHITAMA  
NPM : 2203110255  
Judul Skripsi : KOMUNIKASI ANTARPERSONAL PELATIH GYM DALAM  
MEMBANGUN MOTIVASI DAN KONSISTENSI LATIHAN  
MEMBER XTEAM GYM MEDAN

Dengan ini, kami pihak XTEAM GYM MEDAN memberikan izin kepada nama di atas untuk melakukan penelitian di XTEAM GYM MEDAN, Kec. Medan Johor, Kota Medan.

Demikian surat ini dibuat sesuai dengan sebenarnya, untuk dipergunakan seperlunya.

Menggetuh,  
OWNER

DENY



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMBERA UTARA  
 FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK



**UMSU**  
 UINdonesia | UINdonesia

UNDANGAN/PANGGILAN UJIAN TUGAS AKHIR

(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)

Nomor : 666/UND/13.3/UMJMSU-03/F/2025

Pogram Studi : Ilmu Komunikasi  
 Hari, Tanggal : Sabtu, 18 April 2025  
 Tempat : Aula FISIP UMSU Lt. 2  
 Pembukaan : 08.15 WIB

No.	Nama Mahasiswa	Nomor Pokok Mahasiswa	Waktu	TIM PENGUJI			Judul Ujian / Tugas Akhir
				PENGLIJI I	PENGLIJI II	PENGLIJI III	
36	ANISA SANTIAWAN	2203110208		MURHASSANAH NASUTION, S.Sos, M.I.Kom	Dr. FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. PUJI SANTOSO, S.S, M.SP	ANALISIS SEMIOTIKA REPRESENTASI TOLERANSI BERAGAMA PADA FILM: PENDEK "BERDOA, MULAI" DI CHANNEL YOUTUBE DEGRADIAN STUDIO
37	CUT NIKEN FAJRIAH	2203110087		Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom.	ABDURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom.	ELVITA YENNI, S.S, M.Hum	POLA KOMUNIKASI GURU MODEL OPERANT CONDITIONING DALAM MEMBERI TUK PERILAKU SISWA DI SMP MUHAMMADIYAH 12 BINJAI
38	GUSTRIANI NINGSIH	2203110028		Assoc. Prof. Dr. RIBUT PRIADI, S.Sos, M.I.Kom.	Dr. FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. PUJI SANTOSO, S.S, M.SP	ANALISIS VISUALISASI KONTEN PROMOSI INSTAGRAM @RATERYAN DALAM MENARIK PERHATIAN PENONTON
39	SATRIA ADHITAMA	2203110255		Assoc. Prof. Dr. PUJI SANTOSO, S.S, M.SP	ELVITA YENNI, S.S, M.Hum	ABDURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom.	KOMUNIKASI ANTAR PERSONAL PELATIH DALAM MENBANGUN MOTIVASI DAN KONSISTENSI LATIHAN MEMBER X-TEAM GYM MEDAN
40	RIRIN SARAH IKHWANA	2203110188		Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom.	ELVITA YENNI, S.S, M.Hum	MURHASSANAH NASUTION, S.Sos, M.I.Kom	REPRESENTASI FIGUR AYAH DALAM VIDEO KLIP SAAT KAU TELAH MENGERTI CIEH VIRGOUN DAN AYAH OLEH SEVENTEEN BANE

Nulis Sdang:

Medan, 28 Syawal 1447 H  
 16 Maret 2026 M

Dinyatakan oleh:  
 Prof. Dr. MURHASSANAH NASUTION, S.S, M.Hum.  
 Rektor

Penulis Ujian  
 Sekretaris

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

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

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



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### Data Pribadi

Nama : Satria Adhitama  
Tempat/Tanggal Lahir : Medan, 29 Desember 2001  
Jenis Kelamin : Laki-Laki  
Status Perkawinan : Belum Menikah  
Agama : Islam  
Kewarganegaraan : Indonesia  
Alamat : Dusun V Bangun sari  
Email. : [satriaadhitama2001@gmail.com](mailto:satriaadhitama2001@gmail.com)

Nama Orang Tua :  
Nama Ayah : Margianto  
Nama Ibu : Taty Darwati

Pendidikan Formal :  
2009 – 2013 : SD Swasta Taman Siswa T. Morawa  
2013 – 2016 : SMP Swasta Eria Medan  
2016 – 2019 : SMA Negeri 2 Medan  
2022 – 2026 : Universitas Muhammadiyah Sumatra Utara