

## Strategi Komunikasi Interpersonal Pelatih dalam Meningkatkan Motivasi Member GYM untuk Mencapai Target Kebugaran: Studi Kualitatif di Fit Hub Manyar Kertoarjo

Firman Agung Prasusanto<sup>1</sup>, Farikha Rachmawati<sup>2</sup>

<sup>12</sup>UPN Veteran Jawa Timur

\* farikha.r.ilkom@upnjatim.ac.id

### ABSTRACT

*This study focuses on the interpersonal communication strategies employed by trainers in motivating gym members to achieve their fitness goals at Fit Hub Manyar Kertoarjo, Surabaya. The background of this research highlights the importance of communication in the fitness industry, where the success of training programs is not only determined by technical aspects but also by the trainer's ability to build effective interpersonal relationships with members. The objective of this study is to analyze the forms of interpersonal communication messages used by trainers and their influence on members' motivation in pursuing fitness programs. This research adopts a descriptive qualitative approach, using in-depth interviews and documentation as data collection techniques, involving experienced trainers and active members of Fit Hub Manyar Kertoarjo. The findings indicate that trainers apply both verbal and nonverbal communication strategies tailored to the characteristics of each member, utilize digital media such as WhatsApp and Instagram to maintain communication continuity, and implement the principles of openness, empathy, supportiveness, positivity, and equality. These strategies have proven effective in enhancing motivation, building self-confidence, and strengthening the emotional bond between trainers and members. Therefore, it can be concluded that effective interpersonal communication from trainers plays a significant role in maintaining members' training consistency, increasing motivation, and accelerating the achievement of fitness goals. This research is expected to serve as a reference for the development of trainers' communication skills to support the success of fitness programs in Indonesia.*

**Keywords:** interpersonal communication, motivation, gym trainer, fitness.

### ABSTRAK

Penelitian ini berfokus pada strategi komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh pelatih dalam meningkatkan motivasi *member gym* untuk mencapai target kebugaran di Fit Hub Manyar Kertoarjo, Surabaya. Latar belakang penelitian ini berangkat dari pentingnya peran komunikasi dalam dunia kebugaran, di mana keberhasilan program latihan tidak hanya ditentukan oleh aspek teknis, tetapi juga oleh kemampuan pelatih dalam membangun hubungan interpersonal yang efektif dengan *member*. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis bentuk pesan komunikasi interpersonal yang digunakan pelatih serta pengaruhnya terhadap motivasi *member* dalam menjalani program kebugaran. Metode penelitian yang digunakan adalah deskriptif kualitatif dengan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam dan dokumentasi, melibatkan pelatih berpengalaman serta *member* aktif Fit Hub Manyar Kertoarjo. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatih menggunakan strategi komunikasi verbal dan nonverbal yang disesuaikan dengan karakteristik masing-masing *member*, memanfaatkan media digital seperti WhatsApp dan Instagram untuk menjaga kesinambungan komunikasi, serta menerapkan prinsip keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Strategi tersebut terbukti

mampu meningkatkan motivasi, membangun rasa percaya diri, serta memperkuat kedekatan emosional antara pelatih dan *member*. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif dari pelatih berperan signifikan dalam mempertahankan konsistensi latihan *member*, meningkatkan motivasi, serta mempercepat pencapaian target kebugaran. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi pengembangan keterampilan komunikasi pelatih gym dalam mendukung keberhasilan program kebugaran di Indonesia.

**Kata Kunci:** komunikasi interpersonal, motivasi, pelatih *gym*, kebugaran.

## PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan proses fundamental yang melekat dalam kehidupan manusia, baik ketika berperan sebagai individu maupun sebagai makhluk sosial. Proses ini tidak hanya diwujudkan melalui bahasa verbal, tetapi juga melalui ekspresi nonverbal, dan senantiasa hadir dalam berbagai aktivitas manusia, baik secara sadar maupun tidak disadari. Urgensi komunikasi semakin tampak jelas ketika berkaitan dengan ranah kesehatan. Setiap orang memerlukan informasi yang akurat serta mudah dipahami mengenai kondisi tubuhnya, cara menjaga kesehatan, hingga langkah pencegahan dan penanganan penyakit. Kebutuhan tersebut kemudian melahirkan sebuah disiplin khusus yang dikenal sebagai komunikasi kesehatan.

Komunikasi kesehatan dapat dipahami sebagai proses penyampaian pesan-pesan kesehatan dari komunikator kepada komunikan melalui berbagai media dengan tujuan mendorong perilaku yang mendukung tercapainya kesejahteraan menyeluruh, baik fisik, mental, maupun sosial. Lebih jauh, komunikasi kesehatan juga mencakup upaya penerapan gaya hidup sehat, peningkatan kesadaran, hingga perubahan sikap dan perilaku yang selaras dengan kesehatan (Surayya, 2018). Dengan demikian, tujuan utama komunikasi kesehatan adalah meningkatkan derajat kesehatan masyarakat melalui penyampaian informasi yang relevan dan dapat diakses secara luas (Rahmadiana, 2012).

Komunikasi kesehatan memiliki peran krusial dalam ranah kebugaran dan olahraga. Pusat kebugaran atau *gym* kini menjadi salah satu sarana utama bagi masyarakat untuk meningkatkan kualitas hidup melalui aktivitas fisik yang terencana. Fenomena ini sejalan dengan meningkatnya minat masyarakat Indonesia terhadap olahraga, meskipun konsistensi dalam menjalankannya masih menjadi tantangan. Berdasarkan data dari Standart Insight, tercatat bahwa 36,3% responden rutin berolahraga setidaknya sekali dalam seminggu, menjadikannya kategori dengan persentase tertinggi. Sementara itu, 30% responden hanya berolahraga minimal satu kali dalam sebulan, dan 17% lainnya melakukan olahraga lebih dari sekali seminggu sebagai bagian dari gaya hidup. Adapun 13,8% responden jarang berolahraga, yakni kurang dari satu kali dalam sebulan, sedangkan 1% responden menyatakan sama sekali tidak pernah berolahraga.

Meskipun tingkat partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga dapat dikatakan cukup tinggi, tantangan utama yang dihadapi masih terletak pada aspek konsistensi serta komitmen jangka panjang untuk mempertahankan kebiasaan tersebut. Banyak individu memulai rutinitas olahraga dengan penuh semangat,

namun tidak sedikit yang kesulitan menjaga keberlanjutan aktivitas tersebut dalam jangka waktu panjang. Kondisi ini tercermin pula dalam perkembangan industri kebugaran, di mana pusat-pusat *gym* semakin menjamur di berbagai kota dan daerah di Indonesia. Keberadaan *gym* kini tidak hanya menjadi sarana olahraga, tetapi juga bagian penting dari gaya hidup modern yang menekankan kesehatan dan kebugaran sebagai prioritas hidup. Jumlah kunjungan ke pusat kebugaran terus meningkat setiap tahunnya seiring dengan tumbuhnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya menjaga kesehatan tubuh.

Lebih dari itu, *gym* juga menawarkan berbagai fasilitas yang beragam, mulai dari latihan beban, aktivitas kardio, hingga kelas kebugaran kelompok dengan instruktur profesional. Fasilitas-fasilitas tersebut tidak hanya memberikan manfaat bagi peningkatan kesehatan fisik, seperti kekuatan otot dan daya tahan tubuh, tetapi juga berkontribusi terhadap kesehatan mental, misalnya dengan membantu mengurangi stres, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan interaksi sosial yang positif di antara sesama anggota (Jonathan et al., 2024). Dalam konteks kebugaran, komunikasi interpersonal antara pelatih dan *member* menjadi faktor penting yang menentukan keberhasilan program latihan. Komunikasi interpersonal sendiri dipahami sebagai proses interaksi di mana individu membangun serta mengelola hubungan, menjalankan peran secara timbal balik, dan membentuk makna bersama. Proses ini dapat berlangsung di berbagai situasi, termasuk dalam aktivitas olahraga, melalui pertukaran informasi dan pesan antara pelatih dengan anggota tim atau *member gym* (Mahendra & Fitriatun, 2024).

Pelatih *gym* memiliki peran strategis dalam membentuk motivasi serta keberhasilan anggota dalam mencapai target kebugaran. Peran mereka tidak hanya terbatas pada pemberian instruksi teknis, tetapi juga sebagai komunikator yang dituntut mampu memahami karakteristik individu, memberikan dukungan psikologis, serta menciptakan suasana latihan yang kondusif. Kualitas komunikasi interpersonal yang dimiliki pelatih sangat menentukan keberlangsungan partisipasi *member* dalam program kebugaran, apakah tetap konsisten atau justru kehilangan motivasi. Meski demikian, praktik komunikasi kesehatan di lingkungan *gym* menghadapi tantangan tersendiri, sebab pelatih perlu menyesuaikan gaya interaksinya dengan berbagai tipe anggota mulai dari pemula yang rentan merasa terintimidasi, *member* berpengalaman yang membutuhkan variasi tantangan, hingga mereka dengan kondisi kesehatan khusus yang memerlukan perhatian lebih.

Fit Hub merupakan salah satu pusat kebugaran modern yang hadir untuk menjawab kebutuhan masyarakat terhadap fasilitas latihan yang berkualitas, nyaman, dan terjangkau. Didirikan pada tahun 2020 di Indonesia, kehadiran Fit Hub menjadi respons atas meningkatnya kesadaran masyarakat mengenai pentingnya gaya hidup sehat dan kebugaran fisik (Ignatia, 2022). Sebagai *brand gym* premium dengan harga terjangkau, Fit Hub berkomitmen memberikan akses kebugaran yang mudah dijangkau oleh berbagai kalangan. Sejalan dengan tren gaya hidup sehat yang semakin berkembang, Fit Hub terus mengalami pertumbuhan pesat. Pada tahun 2022, Fit Hub telah memiliki 38 cabang dengan 60.000 member aktif, menjadikannya jaringan *gym* terbesar di Indonesia. Hingga tahun 2024, jumlah cabang Fit Hub berkembang lebih dari 80 lokasi di berbagai kota besar (Fit Hub, 2024).

Fit Hub turut membangun komunitas yang solid di antara para anggotanya dengan mendorong interaksi sosial dan dukungan timbal balik sehingga tercipta suasana latihan yang lebih menyenangkan serta produktif. Dengan pendekatan yang berorientasi pada anggota, Fit Hub tidak hanya berfungsi sebagai tempat berolahraga, tetapi juga sebagai ruang pengembangan fisik dan mental melalui bimbingan pelatih profesional serta dukungan dari sesama anggota. Seiring perkembangannya, Fit Hub terus berinovasi dan memperluas jangkauan layanan guna menjawab kebutuhan pasar kebugaran yang semakin dinamis (Wagely, n.d.). Namun, keberhasilan pusat kebugaran ini sangat dipengaruhi oleh peran pelatih dalam membangun komunikasi interpersonal yang efektif dengan setiap *member*. Pelatih tidak hanya berperan memberikan instruksi teknis, tetapi juga menjadi motivator yang membantu anggota mempertahankan konsistensi berlatih, meningkatkan rasa percaya diri, serta menciptakan lingkungan latihan yang nyaman. Komunikasi yang baik mampu menekan rasa cemas maupun keraguan, khususnya pada anggota baru, sekaligus menciptakan atmosfer positif yang mendukung pencapaian target kebugaran. Dengan demikian, kualitas komunikasi interpersonal pelatih berperan penting dalam memastikan keberlanjutan program latihan sekaligus mempercepat tercapainya tujuan kebugaran anggota.

Pelatih dengan keterampilan komunikasi yang baik mampu memahami kebutuhan serta tujuan spesifik setiap anggota *gym* secara lebih efektif. Melalui kemampuan mendengarkan aktif dan sikap empati, pelatih dapat menggali motivasi personal, hambatan, maupun preferensi latihan tiap individu, sehingga program yang diberikan lebih sesuai dengan kondisi fisik, kemampuan, dan target kebugaran anggota. Hubungan interpersonal yang positif antara pelatih dan anggota juga terbukti meningkatkan kepuasan terhadap pengalaman berlatih di *gym*. Tingkat kepuasan ini menjadi faktor penting dalam membangun loyalitas jangka panjang, di mana anggota cenderung bertahan pada *gym* yang sama. Lebih jauh, kepuasan yang dirasakan mendorong anggota untuk membagikan pengalaman positif kepada orang terdekat, yang kemudian berkontribusi pada promosi dari mulut ke mulut dan membantu *gym* menarik lebih banyak anggota baru (Aryanto et al., 2009).

Sejumlah penelitian sebelumnya telah membahas komunikasi interpersonal antara pelatih *gym* dan *member*. Jauwinata dan Sari (2022) menemukan bahwa hubungan antara personal *trainer* dan *member* dapat terjalin dengan baik melalui dimensi komunikasi interpersonal yang efektif, seperti keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Selanjutnya, penelitian Kuswandanu, Arindawati, dan Ema (2024) menunjukkan bahwa motif utama seseorang mengikuti *gym* adalah perasaan tidak percaya diri terhadap bentuk tubuh serta keinginan menjaga kesehatan. Penelitian lain oleh Winando (2022) menegaskan bahwa pelatih memiliki peran penting dalam membantu klien mencapai kondisi tubuh ideal, terutama melalui program yang disesuaikan dengan kebutuhan individu, termasuk penderita obesitas. Sementara itu, Simarmata et al. (2022) menemukan bahwa motivasi utama anggota *fitness center* dalam melakukan latihan adalah untuk meningkatkan kebugaran. Terakhir, penelitian Dwijayan et al. (2023) memperlihatkan adanya penurunan signifikan indeks massa tubuh (BMI) setelah partisipan menjalani program latihan *bodyweight* selama dua bulan.

Dari kelima penelitian tersebut dapat dilihat bahwa fokus utama masih beragam, mulai dari dimensi komunikasi interpersonal, motivasi berolahraga, peran pelatih, hingga pengaruh program latihan terhadap kondisi fisik. Perbedaan penelitian ini dengan studi-studi terdahulu terletak pada fokusnya yang lebih menekankan pada bagaimana komunikasi kesehatan terjadi antara pelatih dan *member gym*, khususnya dalam kaitannya dengan pencapaian target kebugaran masing-masing individu. Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi serta menganalisis strategi komunikasi interpersonal yang diterapkan oleh pelatih di Fit Hub Manyar Kertoarjo dalam meningkatkan motivasi *member* untuk mencapai target kebugaran. Temuan dari penelitian ini diharapkan dapat menjadi dasar bagi pengembangan program pelatihan komunikasi bagi pelatih *gym*, sehingga mereka dapat lebih efektif dalam membimbing dan memotivasi *member*.

Berdasarkan tujuan tersebut, rumusan masalah penelitian ini adalah: “Bagaimana pesan komunikasi interpersonal yang efektif antara pelatih *gym* dengan *member* Fit Hub Manyar Kertoarjo dalam memotivasi *member* mencapai target kebugaran?” Secara akademis, penelitian ini diharapkan mampu memperkaya khazanah ilmu komunikasi, khususnya dalam kajian komunikasi kesehatan dan kebugaran, dengan menekankan pada peran komunikasi interpersonal dalam membangun motivasi. Sementara itu, secara praktis, penelitian ini memberikan kontribusi berupa panduan bagi pelatih *gym* untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal mereka, sehingga dapat menciptakan lingkungan latihan yang lebih mendukung, memotivasi, serta berorientasi pada pencapaian tujuan kebugaran *member*.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan metode deskriptif kualitatif dengan tujuan untuk menggali dan memahami secara mendalam strategi komunikasi interpersonal yang diterapkan oleh pelatih di Fit Hub Manyar Kertoarjo dalam meningkatkan motivasi *member* untuk mencapai target kebugaran. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti memperoleh data yang lebih komprehensif mengenai pengalaman, persepsi, dan praktik komunikasi yang terjadi dalam interaksi antara pelatih dan *member*. Lokasi penelitian ditentukan secara *purposive*, yaitu di Fit Hub Manyar Kertoarjo, Surabaya. Lokasi ini dipilih karena Fit Hub merupakan salah satu pusat kebugaran modern yang tengah berkembang pesat di Indonesia dengan jumlah *member* yang terus meningkat. Selain itu, cabang Manyar Kertoarjo memiliki karakteristik unik dengan variasi *member* yang beragam, mulai dari pemula hingga *member* berpengalaman, sehingga relevan untuk diteliti.

Subjek penelitian terdiri dari pelatih dan *member gym* yang terlibat langsung dalam proses latihan personal. Sementara itu, objek penelitian difokuskan pada pesan komunikasi interpersonal yang digunakan pelatih dalam rangka membangun motivasi, kedekatan emosional, serta dukungan psikologis bagi *member*. Penentuan informan dilakukan dengan teknik *purposive sampling*, dengan kriteria: (1) pelatih yang telah memiliki pengalaman melatih minimal dua tahun dan memiliki sertifikasi ke pelatihan, serta (2) *member* yang sudah mengikuti program latihan personal

dengan pelatih minimal satu bulan. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam (*in-depth interview*) dengan pelatih dan *member* untuk memperoleh gambaran utuh tentang pola komunikasi interpersonal yang terjalin. Selain itu, peneliti juga melakukan dokumentasi berupa catatan lapangan, foto, dan arsip terkait aktivitas latihan, serta mengumpulkan data sekunder dari literatur, laporan, dan media digital Fit Hub. Data yang terkumpul dianalisis menggunakan model analisis interaktif Miles & Huberman, yang meliputi tiga tahapan utama: (1) reduksi data, yaitu proses pemilihan, penyederhanaan, dan pengorganisasian data yang relevan; (2) penyajian data, berupa penyusunan informasi dalam bentuk narasi deskriptif yang memudahkan penarikan makna; dan (3) penarikan kesimpulan serta verifikasi, yaitu merumuskan temuan penelitian yang valid berdasarkan bukti data yang telah dianalisis. Proses analisis dilakukan secara simultan sejak data mulai dikumpulkan hingga tahap akhir penelitian, sehingga hasil yang diperoleh bersifat mendalam dan dapat dipertanggungjawabkan

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi Interpersonal Pelatih dan Member di dalam penelitian ini menunjukkan bahwa pelatih di Fit Hub Manyar Kertoarjo berperan lebih dari sekadar instruktur latihan. Mereka bukan hanya menyampaikan arahan teknis, melainkan juga berperan sebagai pendamping yang memberi motivasi, membangun kepercayaan, serta menjadi konsultan gaya hidup sehat bagi *member*. Hal ini memperlihatkan bahwa komunikasi interpersonal dalam konteks kebugaran memiliki cakupan yang luas, mencakup dimensi teknis, emosional, hingga psikologis. Dalam interaksi sehari-hari, komunikasi yang terjalin antara pelatih dan *member* berlangsung secara dua arah. Pelatih tidak hanya memberi instruksi, tetapi juga membuka ruang dialog yang memungkinkan *member* untuk menyampaikan pengalaman pribadi, kendala fisik maupun psikologis, serta target kebugaran yang diinginkan. Komunikasi semacam ini memperlihatkan sifat partisipatif yang memperkuat keterlibatan *member* dalam program kebugaran.

Temuan ini sesuai dengan pandangan DeVito (2009) mengenai komunikasi interpersonal efektif, yang menekankan keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Pelatih yang terbuka dan empatik mampu menciptakan suasana latihan yang nyaman, sekaligus membangun relasi emosional dengan *member*. Dengan demikian, komunikasi interpersonal tidak hanya menjadi alat transfer informasi, tetapi juga instrumen untuk membangun ikatan emosional yang mendalam. Penelitian ini mengonfirmasi temuan Jauwinata dan Sari (2022) yang menyatakan bahwa kualitas komunikasi interpersonal antara personal *trainer* dan *member* berdampak langsung pada kepuasan berlatih. Namun, penelitian ini memperluas pemahaman dengan menunjukkan bahwa dalam konteks *gym* modern, komunikasi interpersonal juga berfungsi sebagai sarana pendampingan psikologis, di mana pelatih membantu mengurangi kecemasan dan meningkatkan rasa percaya diri *member*.

Strategi komunikasi yang diterapkan pelatih di Fit Hub Manyar Kertoarjo mencakup penggunaan bahasa verbal yang sederhana dan jelas. Hal ini dilakukan

untuk memastikan bahwa instruksi dapat dipahami oleh semua kalangan, termasuk *member* pemula yang baru mengenal dunia kebugaran. Penggunaan bahasa sehari-hari menggantikan istilah teknis yang rumit terbukti membantu *member* lebih cepat menguasai gerakan latihan. Selain komunikasi verbal, strategi nonverbal juga menjadi aspek penting. Pelatih memanfaatkan bahasa tubuh, ekspresi wajah, kontak mata, dan bahkan sentuhan ringan sebagai bentuk koreksi gerakan. Isyarat nonverbal ini memperkuat makna pesan verbal dan membangun kedekatan emosional antara pelatih dan *member*. Kehangatan yang ditunjukkan melalui komunikasi nonverbal membantu menciptakan suasana latihan yang ramah dan inklusif.

Pelatih juga mengembangkan strategi komunikasi berbasis digital melalui media sosial dan aplikasi pesan singkat. WhatsApp digunakan untuk mengingatkan jadwal latihan serta memberikan motivasi singkat, sementara Instagram dimanfaatkan sebagai media berbagi tips kebugaran. Pemanfaatan media digital ini sesuai dengan *Social Presence Theory* (Mennecke et al., 2010), yang menyatakan bahwa kehadiran sosial di ruang virtual mampu meningkatkan keterikatan emosional antara komunikator dan komunikan. Temuan ini sejalan dengan penelitian Kuswandanu et al. (2024) yang menyoroti peran media digital dalam memotivasi individu untuk menjaga kesehatan. Namun, penelitian ini menambahkan temuan baru bahwa pemanfaatan media digital oleh pelatih tidak hanya sebagai saluran informasi, melainkan juga sebagai sarana menjaga keterhubungan sosial dan memperpanjang peran motivasional pelatih di luar sesi tatap muka.

Keberhasilan komunikasi interpersonal di Fit Hub Manyar Kertoarjo banyak ditentukan oleh kecerdasan emosional pelatih. Pelatih yang mampu memahami kondisi psikologis *member* dapat memberikan respons yang tepat, misalnya memberi semangat ketika *member* tampak lesu, atau menawarkan solusi ketika *member* menghadapi kendala. Hal ini menunjukkan bahwa keberhasilan komunikasi bukan hanya ditentukan oleh kejelasan instruksi, tetapi juga oleh kepekaan emosional pelatih. Selain kecerdasan emosional, konsistensi dalam memberikan umpan balik positif juga menjadi faktor pendukung penting. Umpan balik berupa apresiasi kecil atas kemajuan *member* mampu menumbuhkan rasa percaya diri sekaligus meningkatkan motivasi untuk terus berlatih. Umpan balik yang konstruktif ini berfungsi sebagai bentuk penguatan positif yang dapat memperkuat loyalitas *member* terhadap pelatih maupun pusat kebugaran.

Namun demikian, penelitian ini juga menemukan beberapa hambatan. Salah satunya adalah penggunaan istilah teknis kebugaran yang tidak selalu dipahami oleh *member* pemula. Ketidapahaman tersebut kadang menimbulkan kesalahpahaman dan menurunkan rasa percaya diri. Hambatan lain muncul dalam komunikasi digital, di mana keterbatasan penyampaian nonverbal menyebabkan pesan kurang tersampaikan secara utuh. Hambatan-hambatan ini memperlihatkan perlunya adaptasi pelatih dalam menyederhanakan pesan, memperkaya variasi komunikasi nonverbal, serta melakukan *cross-check* pemahaman *member*. Hal ini konsisten dengan penelitian Winando (2022) yang menegaskan pentingnya komunikasi adaptif dalam konteks pelatihan kebugaran, terutama ketika menghadapi *member* dengan kondisi fisik dan psikologis yang beragam.

Komunikasi interpersonal yang efektif terbukti memiliki dampak signifikan

terhadap motivasi dan pencapaian target kebugaran *member* di Fit Hub Manyar Kertoarjo. *Member* yang merasa diperhatikan dan didukung oleh pelatih menunjukkan tingkat kedisiplinan yang lebih tinggi dalam mengikuti program latihan. Komunikasi yang positif juga membangun ikatan emosional yang kuat, sehingga *member* merasa lebih berkomitmen untuk bertahan dalam program. Selain motivasi intrinsik, faktor finansial juga berperan sebagai motivasi ekstrinsik. *Member* yang telah berinvestasi dalam program pelatihan cenderung merasa memiliki tanggung jawab lebih besar untuk memaksimalkan hasil latihan. Dalam hal ini, komunikasi pelatih yang mendukung semakin memperkuat tekad mereka untuk konsisten. Hal ini sejalan dengan penelitian Simarmata et al. (2022) yang menyebutkan bahwa motivasi kebugaran dipengaruhi oleh kombinasi faktor internal dan eksternal.

Komunikasi yang efektif juga berkontribusi pada pencapaian target kebugaran. *Member* melaporkan bahwa mereka lebih cepat melihat hasil positif ketika mendapat arahan yang jelas dan dukungan emosional dari pelatih. Dukungan ini membantu mereka mengatasi rasa malas, kebosanan, maupun keraguan yang sering muncul dalam jangka panjang. Dengan demikian, komunikasi interpersonal menjadi faktor penting dalam keberlanjutan program kebugaran. Temuan ini memperkuat penelitian Retnowati (2021) dan Cahyono (2020) yang menegaskan peran komunikasi interpersonal dalam meningkatkan motivasi berolahraga. Akan tetapi, penelitian ini memperluas cakupan dengan menekankan bahwa komunikasi yang efektif bukan hanya meningkatkan motivasi, tetapi juga mempercepat pencapaian target fisik sekaligus menjaga kesehatan mental *member*.

Studi ini menawarkan kontribusi baru dalam kajian komunikasi kesehatan, khususnya di ranah kebugaran. Temuan menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal di *gym* modern tidak hanya terbatas pada penyampaian instruksi teknis, tetapi juga berkembang menjadi sarana dukungan emosional, konsultasi gaya hidup sehat, dan motivasi jangka panjang. Dengan kata lain, pelatih berperan sebagai instruktur sekaligus konselor informal bagi *member*. Peran ganda ini menegaskan bahwa komunikasi interpersonal memiliki fungsi strategis dalam menjaga loyalitas *member*. Hubungan yang erat dengan pelatih tidak hanya mendorong *member* untuk konsisten berlatih, tetapi juga menumbuhkan kepuasan yang memicu promosi dari mulut ke mulut. Hal ini memperlihatkan bahwa komunikasi interpersonal tidak hanya berimplikasi pada individu, tetapi juga pada pertumbuhan institusi kebugaran itu sendiri.

Temuan ini berbeda dengan penelitian terdahulu, seperti Dwijayan et al. (2023) yang berfokus pada pengaruh program latihan terhadap penurunan BMI. Penelitian ini menambahkan dimensi baru bahwa pencapaian fisik tidak dapat dilepaskan dari kualitas komunikasi interpersonal yang dibangun antara pelatih dan *member*. Dengan demikian, komunikasi interpersonal diposisikan sebagai faktor determinan dalam keberhasilan program kebugaran. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur mengenai komunikasi kesehatan, tetapi juga memberi kontribusi praktis bagi industri kebugaran. Pelatih diharapkan tidak hanya menguasai aspek teknis, tetapi juga mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal agar dapat memberikan dukungan yang lebih komprehensif kepada

*member.*

Temuan ini berbeda dengan penelitian terdahulu, seperti Dwijayan et al. (2023) yang berfokus pada pengaruh program latihan terhadap penurunan BMI. Penelitian ini menambahkan dimensi baru bahwa pencapaian fisik tidak dapat dilepaskan dari kualitas komunikasi interpersonal yang dibangun antara pelatih dan *member*. Dengan demikian, komunikasi interpersonal diposisikan sebagai faktor determinan dalam keberhasilan program kebugaran. Oleh karena itu, penelitian ini tidak hanya memperkaya literatur mengenai komunikasi kesehatan, tetapi juga memberi kontribusi praktis bagi industri kebugaran. Pelatih diharapkan tidak hanya menguasai aspek teknis, tetapi juga mengembangkan keterampilan komunikasi interpersonal agar dapat memberikan dukungan yang lebih komprehensif kepada *member*.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa strategi komunikasi interpersonal yang diterapkan pelatih di Fit Hub Manyar Kertoarjo berperan penting dalam membangun motivasi, meningkatkan kedisiplinan, serta mempercepat pencapaian target kebugaran *member*. Komunikasi yang efektif tidak hanya sebatas penyampaian instruksi teknis, tetapi juga melibatkan aspek emosional, psikologis, dan sosial yang mampu menciptakan suasana latihan yang suportif dan inklusif. Temuan penelitian ini juga memperlihatkan bahwa keberhasilan program kebugaran tidak hanya ditentukan oleh faktor fisik seperti intensitas dan jenis latihan, tetapi juga oleh kualitas komunikasi interpersonal yang terjalin antara pelatih dan *member*. Dengan kata lain, komunikasi menjadi fondasi yang memperkuat keterlibatan, loyalitas, serta komitmen jangka panjang *member* terhadap pusat kebugaran.

Selain memperkuat temuan penelitian terdahulu, studi ini juga memberikan kontribusi baru dengan menekankan peran ganda pelatih sebagai instruktur teknis sekaligus konselor informal yang membantu *member* dalam menjaga keseimbangan fisik dan mental. Hal ini menjadi indikasi bahwa komunikasi interpersonal di dunia kebugaran dapat diposisikan sebagai salah satu strategi komunikasi kesehatan yang strategis dalam mendorong gaya hidup sehat. Dengan demikian, bagian hasil dan pembahasan ini mengarahkan pada kesimpulan bahwa komunikasi interpersonal bukan hanya instrumen pendukung, tetapi merupakan faktor determinan dalam keberhasilan program kebugaran di pusat-pusat *gym* modern seperti Fit Hub.

## KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam meningkatkan motivasi dan konsistensi *member gym* untuk mencapai target kebugaran. Temuan di lapangan menunjukkan bahwa pelatih tidak hanya berperan sebagai instruktur teknis, tetapi juga sebagai motivator, konsultan, dan pendamping yang mampu memberikan dukungan emosional maupun psikologis. Strategi komunikasi yang digunakan, baik verbal maupun nonverbal, terbukti efektif dalam membangun rasa percaya diri, memperkuat ikatan emosional, dan menciptakan suasana latihan yang lebih kondusif.

Selain itu, hasil penelitian juga mengungkap bahwa pemanfaatan media digital seperti WhatsApp dan Instagram membantu menjaga kesinambungan komunikasi di luar sesi latihan, sejalan dengan teori *Social Presence* yang menekankan pentingnya kehadiran sosial di ruang virtual. Hal ini memperluas jangkauan motivasi pelatih dan memberikan dampak positif terhadap kedisiplinan serta keterikatan emosional *member*. Kendati demikian, terdapat hambatan berupa keterbatasan pemahaman istilah teknis oleh *member* pemula serta kurang optimalnya komunikasi nonverbal pada interaksi digital. Oleh karena itu, pelatih dituntut untuk mampu menyesuaikan gaya komunikasi dengan kebutuhan dan karakteristik individu agar pesan dapat tersampaikan dengan efektif.

Dengan demikian, dapat ditegaskan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif bukan hanya meningkatkan motivasi, tetapi juga mempercepat pencapaian target kebugaran serta membantu menjaga kesehatan mental *member*. Penelitian ini menegaskan pentingnya pengembangan keterampilan komunikasi bagi pelatih *gym* sebagai salah satu faktor kunci keberhasilan program kebugaran, sekaligus memberikan kontribusi teoritis pada pengembangan kajian komunikasi kesehatan serta implikasi praktis bagi industri kebugaran di Indonesia.

## SARAN

Berdasarkan temuan penelitian ini, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat diajukan. Pertama, bagi pelatih *gym*, diperlukan peningkatan keterampilan komunikasi interpersonal yang tidak hanya berfokus pada aspek verbal, tetapi juga meliputi penguasaan komunikasi nonverbal dan kemampuan memberikan konseling dasar. Pelatih disarankan untuk mengedepankan pendekatan empatik, membangun hubungan emosional yang sehat, serta menggunakan bahasa yang adaptif terhadap tingkat pemahaman *member*. Dengan demikian, pelatih dapat berperan tidak hanya sebagai instruktur teknis, tetapi juga sebagai figur motivator yang mampu menjaga komitmen *member* dalam jangka panjang.

Kedua, bagi manajemen pusat kebugaran, penting untuk menyediakan program pelatihan khusus yang berorientasi pada peningkatan kompetensi komunikasi interpersonal bagi para pelatih. Program ini dapat berupa *workshop*, pelatihan intensif, maupun pembekalan modul komunikasi kesehatan yang relevan. Selain itu, pusat kebugaran juga perlu mengembangkan inovasi digital berupa aplikasi atau platform komunikasi interaktif yang memungkinkan pelatih memantau progres *member*, memberikan umpan balik, serta menjaga hubungan secara berkesinambungan di luar jam latihan.

Ketiga, bagi industri kebugaran secara lebih luas, penelitian ini memberikan sinyal bahwa faktor komunikasi interpersonal dapat dijadikan nilai tambah kompetitif. Pusat kebugaran yang mengedepankan kualitas komunikasi antara pelatih dan *member* cenderung mampu membangun loyalitas dan memperluas basis *member* melalui rekomendasi dari mulut ke mulut. Oleh karena itu, komunikasi dapat dijadikan bagian dari strategi *branding* dan pelayanan, bukan sekadar fungsi pendukung.

Keempat, bagi peneliti selanjutnya, kajian ini masih memiliki keterbatasan

karena hanya berfokus pada satu lokasi penelitian, yakni Fit Hub Manyar Kertoadojo. Penelitian berikutnya dapat memperluas objek dengan membandingkan cabang *gym* lain atau pusat kebugaran dengan model manajemen yang berbeda. Selain itu, pendekatan kuantitatif atau campuran juga dapat digunakan untuk mengukur sejauh mana komunikasi interpersonal memengaruhi indikator kebugaran secara lebih terukur, seperti motivasi intrinsik, tingkat kehadiran, maupun pencapaian target fisik.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aryanto, R., Susanto, L., Stefenny, S., Manajemen, J., Ekonomi, F., & Bisnis, D. (2009). Dampak loyalitas dari keputusan konsumen disebabkan pelayanan dan promosi pada usaha gimnastik. *Journal The Winners*, 10(2).
- DeVito, J. A. (2013). *The interpersonal communication book* (13th ed.). New York, NY: Pearson.
- Fit Hub. (2024). *About us*. <https://fithub.id/about-us>
- Ignatia, M. S. (2022, September 5). Fit Hub ungkap strategi SDM untuk mendukung ekspansi di 15 kota. *Kontan*. <https://pressrelease.kontan.co.id/news/fit-hub-ungkap-strategi-sdm-untuk-mendukung-ekspansi-di-15-kota#:~:text=Nilai%20ini%20diyakini%20terus%20meningkat,Yang%20di%20dirikan%20pada%20agustus%202020>
- Jauwinata, E. S., & Sari, W. P. (2022). Analisis komunikasi interpersonal yang efektif antara personal trainer dengan member Gym Starfit. *Kiwari*, 1(1), 36–44.
- Jonathan, K., Pengampu, D., Nangoy, O., Sn, S., Ds, M., & Anshory, J. B. (2024). Analisis pengaruh penghawaan ruang terhadap tingkat produktivitas pengunjung Fithub Fitness di Gading Serpong. *Jurnal Ilmiah Sain dan Teknologi*, 2(3).
- Komunikasi interpersonal pelatih gym dan motivasi kebugaran member di Fit Hub Manyar Kertoadojo. (n.d.).
- Komunikasi kesehatan dalam konteks kebugaran: Analisis interaksi pelatih dan member di Fit Hub. (n.d.).
- Kuswandanu, T., A, W., & Ema. (2024). Pengalaman komunikasi pria pegiat gym member media sosial Instagram. *Da'watuna: Journal of Communication and Islamic Broadcasting*, 4(3), 1320–1333. <https://doi.org/10.47467/dawatuna.v4i3.1066>
- Mahendra, T. I., & A. D. W. N. A. (2022). Survei motivasi latihan member fitness di CBE Pacitan tahun 2022.
- Membangun motivasi melalui komunikasi interpersonal: Kajian pada pelatih dan member Fit Hub Manyar Kertoadojo. (n.d.).
- Peran komunikasi interpersonal dalam mencapai target kebugaran: Studi kasus di Fit Hub Manyar Kertoadojo. (n.d.).
- Rahmadiana, M. (2012). Komunikasi kesehatan: Sebuah tinjauan. *Jurnal Psikogenesis*, 1(1).
- Strategi komunikasi interpersonal pelatih gym dalam memotivasi member: Studi pada Fit Hub Manyar Kertoadojo. (n.d.).

Surayya, R. (2018). Pendekatan kualitatif dalam penelitian kesehatan. *Averrous: Jurnal Kedokteran dan Kesehatan Malikussaleh*, 1(2), 75.  
<https://doi.org/10.29103/averrous.v1i2.415>

Wagely. (n.d.). Fit Hub ungkap strategi SDM untuk mendukung ekspansi di 15 kota.  
<https://blog.wagely.app/id/fit-hub-ungkap-strategi-sdm-untuk-mendukung-ekspansi-di-15-kota>