PERAN *PERSONAL TRAINER* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI HIDUP SEHAT MEMBER DI ROCK GYM BENGKULU

SKRIPSI

OLEH :

RIZKI PRATAMA
NPM. 20100079

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU-ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS DEHASEN
BENGKULU
2025

PERAN *PERSONAL TRAINER* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI HIDUP SEHAT MEMBER DI ROCK GYM BENGKULU

SKRIPSI

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Mendapatkan Gelar Sarjana Ilmu Komunikasi

OLEH

RIZKI PRATAMA
NPM. 20100079

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU-ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS DEHASEN
BENGKULU
2025

PERAN *PERSONAL TRAINER* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI HIDUP SEHAT MEMBER DI ROCK GYM BENGKULU

SKRIPSI

Diajukan untuk Memenuhi Syarat Memperoleh Gelar Sarjana
Pada Program Studi Ilmu Komunikasi
Fakultas ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu

OLEH :

RIZKI PRATAMA
NPM. 20100079

Disetujui Oleh:

Pembimbing Utama	Pembimbing Pendamping
Dilmai Putra, M.Sn.	**Martha Heriniazwi D, M.I.Kom.**
NIDN. 0205058303	**NIDN. 0221099402**

Mengetahui,
Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi

Sri Narti, M.I.Kom.
NIK. 1703411

PERAN *PERSONAL TRAINER* DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI HIDUP SEHAT MEMBER DI ROCK GYM BENGKULU

Skripsi ini Telah Dipertahankan di Depan Penguji
Pada Program Studi Ilmu Komunikasi
Fakultas ilmu-Ilmu Sosial
Universitas Dehasen Bengkulu

Sidang Skripsi Telah Dipertanggungjawabkan dan Diterima Oleh Tim Penguji

Hari	: Sabtu
Tanggal	: 24 Mei 2025
Pukul	: 09.00
Tempat	: Ruang Lab Ilmu Komunikasi Universitas Dehasen Bengkulu

TIM PENGUJI

Pembimbing Utama	:	Dilmai Putra, M.Sn. NIDN. 0205058303	( )
Pembimbing Pendamping		Martha Heriniazwi D, M.I.Kom. NIDN. 0221099402	( )
Penguji I	:	Dra. Maryaningsih, M.Kom. NIDN. 0020056901	( )
Penguji II	:	Aldila Vidianingtyas U, M.I.Kom. NUPTK. 7545776677230142	( )

Disahkan Oleh:

Dekan **Fakultas Ilmu-ilmu Sosial**	**Ketua Program Studi** **Ilmu Komunikasi**
Dra. Maryaningsih, M.Kom.	**Sri Narti, M.I.Kom.**
NIP. 19690520 199402 1 001	**NIK. 1703411**

MOTO DAN PERSEMBAHAN

MOTTO

PERSEMBAHAN:

Alhamdulillah dengan segala puji syukur kepada Allah SWT dan atas dukungan dan do'a dari orang tercinta, akhirnya Laporan Tugas Akhir ini dapat diselesaikan dengan baik. Oleh karena itu, dengan rasa bangga dan bahagia saya ucapkan rasa syukur dan terima kasih kepada :

1. Allah SWT, karena hanya atas izin dan karunia-Nya lah maka Laporan Tugas Akhir ini dapat di buat dan selesai.
2. Ayahanda yang bernama Ir.Agus Putra Jaya,ST dan Ibunda yang bernama Linda Susilawati.
3. Terima kasih kepada bapak ibu dosen Universitas Dehasen yang telah membantu saya dalam menyelesaikan Laporan Tugas Akhir ini dengan memberikan nasehat, saran, motivasi dan arahan serta bimbingannya.
4. Terima kasih Kepada semua teman-teman
5. Terakhir ALMAMATER kebanggaanku.

RIWAYAT HIDUP

Nama : Rizki Pratama

Npm : 20100079

Tempat/Tanggal Lahir : Bengkulu,21 September 2002

Agama : Islam

Ayah : Ir.Agus Putra Jaya, St

Ibu : Linda Susilawati

Alamat : Jalan Kinibalu 05 Rt.02/Rw.01 Kel.Padang Jati Kec.Ratu Samban Kota Bengkulu.

Riwayat Pendidikan :

1. SD Negeri 59 Kota Bengkulu
2. SMP Negeri 13 Kota Bengkulu
3. SMK Negeri 7 Kota Bengkulu

Riwayat Pekerjaan :

1. House Keeping Departement Mercure Hotel Bengkulu
2. Food And Beverage Department Mercure Hotel Bengkulu
3. House Keeping Departement Santika Hotel Bengkulu
4. House Keeping Departement Extra Hotel Bengkulu
5. Food And Beverage Department Extra Hotel Bengkulu

KATA PENGANTAR

Segala Puji dan syukur bagi Allah SWT yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya kepada penulis dalam menyusun skripsi yang berjudul "**Peran *Personal Trainer* dalam Meningkatkan Motivasi Hidup Sehat Member di Rock Gym Bengkulu**" ini dapat diselesaikan. Skripsi ini sebagai salah satu satu syarat untuk menempuh ujian-ujian sarjana lengkap pada Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu.

Dalam rangka menyelesaikan skripsi ini, penulis memperoleh bimbingan, dorongan, bantuan dari berbagai pihak. Tanpa semua itu penulis tidak dapat menyelesaikan propsosal skripsi ini dengan baik. Oleh karena itu dengan segala kerendahan hati dan keikhlasan penulis menyampaikan ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada :

1. Dra. Maryaningsih, M.Kom., selaku Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu.
2. Sri Narti, M.I.Kom., selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu
3. Dilmai Putra, M.Sn., sebagai Dosen Pembimbing utama yang telah banyak memberi masukan dan arahan dalam menyelesaikan skripsi ini.
4. Martha Heriniazwi Dianthi, M.I.Kom., sebagai Dosen Pembimbing pendamping yang telah banyak memberikan motivasi dalam menyelesaikan skripsi ini.
5. Kedua orang tua atas dukungan moril dan finansial, yang tak henti-hentinya memberikan doa, perhatian, kasih sayang, serta dukungan kepada penulis.
6. Seluruh pihak yang telah membantu penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

Penulis menyadari dengan sesungguhnya bahwa proposal skripsi ini masih sangat sederhana dan masih banyak kelemahan, tetapi penulis berharap proposal skripsi ini akan bermanfaat nantinya. Akhir kata tiada harapan penulis selain mengucapkan mudah mudahan segala bantuan, bimbingan dan dorongan yang telah diberikan mendapat imbalan dan balasan dari Allah SWT.

Bengkulu, Januari 2025

Penulis

THE ROLE OF PERSONAL TRAINER IN INCREASING MEMBERS' MOTIVATION TO LIVE A HEALTHY LIFE AT ROCK GYM BENGKULU

By:
Rizki Pratama, Dilmai Putra, Martha Heriniazwi Dianthi

ABSTRACT

A healthy lifestyle has become a major concern among urban communities, including in Bengkulu City. Increasing public awareness of the importance of physical fitness has led to the rise of fitness centers (gyms) as exercise venues, one of which is Rock Gym Bengkulu. However, not all members are able to maintain consistency and motivation to exercise. In this context, the role of personal trainers is crucial as they not only provide technical training guidance but also serve as a source of motivation and emotional support. This study aims to analyze the role of personal trainers in increasing members' healthy lifestyle motivation at Rock Gym Bengkulu through an interpersonal communication approach according to Joseph A. DeVito's theory. The study used a qualitative method with a case study approach. Data collection techniques were carried out through in-depth interviews, participant observation, and documentation. The research informants consisted of personal trainers, gym owners who are also active members, and members who regularly use personal trainer services. The results show that personal trainers play a significant role in building members' healthy lifestyle motivation through the application of five elements of interpersonal communication: openness, empathy, support, positive attitude, and equality. These five elements create humanistic and supportive interactions, which ultimately have an impact on increasing member motivation and loyalty to the gym. These findings underscore the importance of interpersonal communication skills in holistic fitness practice.

Keywords: Personal Trainer, Healthy Lifestyle, Interpersonal Communication, Rock Gym.

PERAN PERSONAL TRAINER DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI HIDUP SEHAT MEMBER DI ROCK GYM BENGKULU

Rizki Pratama, Dilmai Putra, Martha Heriniazwi Dianthi

RINGKASAN

Gaya hidup sehat menjadi perhatian penting di tengah masyarakat urban, termasuk di Kota Bengkulu. Meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya kebugaran fisik mendorong maraknya pusat kebugaran (gym) sebagai tempat berolahraga, salah satunya Rock Gym Bengkulu. Meski demikian, tidak semua anggota mampu menjaga konsistensi dan motivasi untuk berlatih. Dalam konteks ini, peran personal trainer menjadi krusial sebagai pihak yang bukan hanya memberikan panduan teknis latihan, tetapi juga menjadi sumber motivasi dan pendamping secara emosional. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran personal trainer dalam meningkatkan motivasi hidup sehat member di Rock Gym Bengkulu melalui pendekatan komunikasi interpersonal menurut teori Joseph A. DeVito. Penelitian menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan studi kasus. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam, observasi partisipatif, dan dokumentasi. Informan penelitian terdiri dari personal trainer, pemilik gym yang juga merupakan member aktif, serta anggota yang rutin menggunakan jasa personal trainer. Hasil penelitian menunjukkan bahwa personal trainer berperan signifikan dalam membangun motivasi hidup sehat member melalui penerapan lima elemen komunikasi interpersonal, yaitu keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan. Kelima elemen ini menciptakan interaksi yang humanis dan suportif, yang pada akhirnya berdampak pada peningkatan motivasi dan loyalitas member terhadap gym. Temuan ini menegaskan pentingnya kemampuan komunikasi interpersonal dalam praktik layanan kebugaran secara holistik.

Kata Kunci: Personal Trainer, Gaya Hidup Sehat, Komunikasi Interpersonal, Rock Gym.

DAFTAR ISI

Halaman

HALAMAN SAMPUL ..... **i**
HALAMAN PERSETUJUAN ..... **ii**
HALAMAN PENGESAHAN ..... **iii**
MOTO DAN PERSEMBAHAN ..... **iv**
RIWAYAT HIDUP ..... **v**
KATA PENGANTAR ..... **vi**
RINGKASAN ..... Error! Bookmark not defined.
ABSTRACT ..... Error! Bookmark not defined.
DAFTAR ISI ..... **vii**
DAFTAR TABEL ..... **xi**
DAFTAR GAMBAR ..... **xii**
DAFTAR LAMPIRAN ..... **xiii**
BAB I PENDAHULUAN **1**
1.1 Latar Belakang 1
1.2 Rumusan Masalah 3
1.3 Tujuan Penelitian 3
1.4 Manfaat Penelitian 4
BAB II TINJAUAN PUSTAKA **7**
2.1 Penelitian Terdahulu 7
2.2 *Personal Trainer* 8
2.2.1 Definisi dan Peran *Personal trainer* 8
2.2.2 Kompetensi dan Kualifikasi *Personal Trainer* 12
2.3 Loyalitas Pelanggan (*Customer Loyalty*) 14
2.3.1 Pengertian Loyalitas Pelanggan 14
2.3.2 Tahapan Loyalitas Pelanggan 14
2.3.3 Strategi Mempertahankan Loyalitas Pelanggan 15
2.4 Komunikasi Interpersonal 17
2.4.1 Definisi Komunikasi Interpersonal 17
2.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal 19
2.4.3 Hambatan dalam Komunikasi Interpersonal 20
2.4.4 Strategi Peningkatan Komunikasi Interpersonal 20
2.5 Komunikasi Interpersonal DeVito (2011) 21
2.6 Kerangka Pemikiran 23
BAB III METODE PENELITIAN **26**
3.1 Jenis Penelitian 26
3.2 Informan Penelitian 26
3.2.1 Teknik Penentuan Informan 26
3.3 Teknik Pengumpulan Data 30
3.4 Teknik Analisis Data 32
BAB IV GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN **34**
4.1 Profil Umum Rock Gym Bengkulu 34
4.2 Fasilitas dan Layanan Rock Gym Bengkulu 35
4.3 Visi dan Misi Rock Gym Bengkulu 36
4.4 Manajemen dan Sumber Daya Manusia Rock Gym Bengkulu 37
4.5 Program Hidup Sehat Rock Gym Bengkulu 37
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN **41**
5.1 Profil Informan 41
5.2 Hasil Penelitian 42

5.2.1 Keterbukaan (*Openness*) 42
5.2.2 Empati (*Empathy*) 45
5.2.3 Dukungan (*Supportiveness*) 47
5.2.4 Sikap Positif (*Positivity*) 49
5.2.5 Kesetaraan (*Equality*) 51
5.3 Faktor Penghambat Member 53
5.4 Pembahasan 54
BAB VI PENUTUP 59
6.1 Kesimpulan 59
6.2 Saran 59
DAFTAR PUSTAKA 61
LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel **Halaman**

Tabel 2. 1 Penelitian terdahulu..... 7

DAFTAR GAMBAR

Gambar **Halaman**

Gambar 2.1 Kerangka pemikiran 24

DAFTAR LAMPIRAN

1. Surat Penetapan Dosen Pembimbing
2. Surat Izin Penelitian dari Fakultas Ilmu-ilmu Sosial Universitas Dehasen
3. Surat Keterangan telah menyelesaikan penelitian dari Instansi
4. Pedoman Wawancara
5. Catatan Bimbingan Skripsi
6. Dokumentasi Kegiatan Penelitian
7. Surat Keterangan Bebas Plagiat

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Gaya hidup sehat semakin menjadi perhatian utama masyarakat Indonesia, termasuk di Kota Bengkulu. Kesadaran akan pentingnya menjaga kebugaran tubuh dan mencegah penyakit tidak menular terus meningkat. Berdasarkan data Riskesdas (Riset Kesehatan Dasar) 2023 dari Kementerian Kesehatan, sekitar 42% masyarakat di wilayah Sumatera termasuk Bengkulu mulai rutin melakukan aktivitas fisik seperti olahraga ringan hingga intensif. Angka ini menunjukkan adanya peningkatan minat masyarakat terhadap gaya hidup sehat yang juga dipengaruhi oleh tren sosial di kalangan anak muda.

Salah satu bentuk aktivitas fisik yang paling diminati adalah berolahraga di pusat kebugaran (gym). Fenomena ini juga terlihat jelas di Bengkulu, khususnya di kalangan generasi muda. Berdasarkan pengamatan di media sosial, seperti Instagram, terlihat bahwa banyak pemuda Bengkulu yang membagikan aktivitas olahraga mereka di gym melalui fitur Instastory. Hal ini menunjukkan bahwa gym telah menjadi bagian dari gaya hidup modern yang tidak hanya berorientasi pada kebugaran, tetapi juga pada tren dan eksistensi sosial.

Di antara banyak pusat kebugaran di Bengkulu, Rock Gym menjadi salah satu tempat yang paling diminati. Tempat ini dikenal luas oleh para penggemar olahraga dan kebugaran di Bengkulu karena fasilitasnya yang lengkap, lingkungan yang bersih, serta pelayanan yang baik dan instruktur yang ramah (Radar Informasi News, 2023).

Peningkatan minat masyarakat terhadap gaya hidup sehat dan keinginan

untuk membentuk tubuh ideal telah mendorong pertumbuhan jumlah anggota di pusat kebugaran seperti Rock Gym (Radar Utara, 2023).. Namun demikian, tidak semua anggota dapat bertahan dalam jangka Panjang, beberapa di antaranya berhenti meskipun masih memiliki paket keanggotaan aktif. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan fasilitas gym saja tidak cukup untuk menjaga loyalitas dan motivasi anggota. Diperlukan peran tambahan dari pihak internal gym, seperti personal trainer, untuk membangun hubungan interpersonal yang baik dan memengaruhi semangat latihan anggota (Ridwan, 2023).

Fakta tersebut menunjukkan bahwa keberadaan fasilitas gym saja tidak cukup untuk menjaga loyalitas dan motivasi member. Diperlukan peran tambahan dari pihak internal gym, salah satunya adalah personal trainer. Personal trainer (PT) tidak hanya berfungsi sebagai pelatih fisik, tetapi juga sebagai motivator, pembimbing, dan konselor bagi para member. Kehadiran personal trainer yang mampu membangun hubungan interpersonal yang baik dapat memengaruhi semangat latihan dan keberlangsungan keanggotaan member di gym.

Dalam konteks ini, teori komunikasi interpersonal dari Joseph DeVito sangat relevan untuk digunakan. Menurut DeVito, komunikasi interpersonal yang efektif ditandai oleh lima unsur utama, yaitu keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan (DeVito, 2013). Kelima unsur tersebut berperan penting dalam membentuk hubungan yang kuat antara personal trainer dan member. Jika unsur-unsur ini terjalin dengan baik, maka komunikasi yang terjadi tidak hanya bersifat profesional, tetapi juga emosional, sehingga mampu mendorong motivasi hidup sehat member secara berkelanjutan.

Penelitian oleh Jauwinata dan Sari (2022) menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang efektif antara personal trainer dan member di Gym Starfit dapat meningkatkan motivasi dan konsistensi latihan member. Hal ini diperkuat oleh temuan Astuti, Riyanto, dan Sihabuddin (2024) yang menyatakan bahwa keterbukaan dan empati dalam komunikasi pelatih dengan atlet di PB Purnama Solo berkontribusi positif terhadap motivasi berprestasi atlet.

Berdasarkan pengamatan awal di Rock Gym Bengkulu, terlihat bahwa member yang rutin menggunakan jasa personal trainer lebih konsisten hadir untuk berolahraga dibandingkan member yang tidak menggunakan layanan tersebut. Hal ini memperkuat dugaan bahwa peran personal trainer sangat penting dalam mempertahankan motivasi dan loyalitas member. Namun, belum banyak penelitian yang secara spesifik mengkaji bagaimana komunikasi interpersonal yang dibangun oleh personal trainer berpengaruh terhadap motivasi hidup sehat member, khususnya di Rock Gym Bengkulu.

Oleh karena itu, penelitian ini dilakukan untuk menganalisis peran personal trainer dalam meningkatkan motivasi hidup sehat member di Rock Gym Bengkulu, dengan menggunakan pendekatan teori komunikasi interpersonal DeVito.

1.2 Rumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang di atas, maka yang menjadi permasalahan dalam penelitian ini yaitu “Bagaimana peran *personal trainer* dalam meningkatkan motivasi hidup sehat member di Rock Gym Bengkulu?”

1.3 Tujuan Penelitian

Berdasarkan rumusan masalah diatas, maka tujuan dari penelitian ini yaitu

untuk menganalisis Peran *Personal Trainer* dalam Meningkatkan Motivasi Hidup Sehat Member di Rock Gym Bengkulu.

1.4 Manfaat Penelitian

Adapun manfaat yang ingin diperoleh dari penelitian ini adalah :

a. Secara teoritis penelitian ini diharapkan dapat menambah khasanah pengetahuan dalam bidang komunikasi interpersonal, khususnya yang berkaitan dengan peran *personal trainer* dalam mempertahankan loyalitas anggota di pusat kebugaran seperti Rock Gym Bengkulu.
b. Secara akademis memberikan suatu kontribusi dalam perkembangan ilmu komunikasi dan menjadi referensi bahan penelitian di kalangan mahasiswa Universitas Dehasen Bengkulu, khususnya prodi Ilmu Komunikasi.
c. Penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan yang bermanfaat bagi pengelola Rock Gym Bengkulu untuk meningkatkan layanan *personal trainer* dalam mempertahankan member.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1 Penelitian Terdahulu

Penelitian terdahulu merupakan langkah penting dalam mencari perbandingan serta menggali inspirasi baru untuk pengembangan penelitian selanjutnya. Kajian terhadap penelitian terdahulu juga berfungsi untuk membantu menentukan posisi dan memperkuat orisinalitas penelitian yang dilakukan. Bagian ini menyajikan berbagai hasil penelitian sebelumnya yang relevan dengan tema penelitian yang direncanakan, sekaligus merangkum temuan-temuan utamanya.

Referensi yang digunakan bisa berasal dari karya ilmiah yang sudah dipublikasikan maupun yang belum dipublikasikan, seperti skripsi, tesis, disertasi, jurnal, dan lain sebagainya. Dengan menelusuri penelitian terdahulu, dapat dipahami sejauh mana kontribusi dan posisi penelitian yang akan dilakukan dalam konteks bidang ilmu yang bersangkutan, serta memastikan keaslian dan nilai tambah yang akan dihasilkan.

Dalam penelitian ini terdapat beberapa penelitian terdahulu sebagai berikut :

Tabel 2. 1 Penelitian terdahulu

No	Nama	Andika Mei Setyawan
1	Tahun	2021
	Judul	Komunikasi Interpersonal antara Instruktur dan Anggota dalam Menjalankan Gaya Hidup Sehat di Thunder Fitness Surakarta
	Metode	Kualitatif (Wawancara dan Observasi)
	Teori	Teori Komunikasi Interpersonal (DeVito)
	Hasil Penelitian	Komunikasi interpersonal antara instruktur dan anggota berjalan efektif dengan aspek keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan.
	Persamaan	Sama-sama menggunakan teori komunikasi interpersonal DeVito dan membahas interaksi antara pelatih dan member gym.

	Perbedaan	Fokus pada gaya hidup sehat, bukan retensi member.
2	Nama	Laela Pitriana
	Tahun	2024
	Judul	Peran Komunikasi Interpersonal Antara Trainer dan Member Fatlossrepublic dalam Membentuk Motivasi Pola Hidup Sehat
	Metode	Kualitatif (Studi Kasus)
	Teori	Teori Humanistik (DeVito)
	Hasil Penelitian	Penerapan keterbukaan, empati, sikap positif, dukungan, dan kesetaraan dalam komunikasi interpersonal efektif dalam membangun motivasi member.
	Persamaan	Sama-sama menggunakan teori komunikasi interpersonal DeVito dan meneliti hubungan trainer-member.
	Perbedaan	Berfokus pada motivasi member, bukan mempertahankan member di gym. Berfokus pada motivasi member, bukan mempertahankan member di gym.

2.2 *Personal Trainer*

2.2.1 Definisi dan Peran *Personal trainer*

Personal trainer merupakan seorang profesional di bidang kebugaran yang tidak hanya mengajarkan teknik latihan, tetapi juga berperan sebagai perancang, pelaksana, dan evaluator program latihan yang disesuaikan dengan kondisi fisik serta tujuan klien. Menurut Kurnianto dan Rismayanthi (2015), *personal trainer* didefinisikan sebagai "seorang pemimpin dari satu atau sekelompok orang yang ingin mencapai suatu tujuan melalui kegiatan latihan fisik di *fitness center*." Definisi ini menekankan bahwa seorang *personal trainer* harus mampu mengidentifikasi kebutuhan klien melalui evaluasi kondisi fisik awal—misalnya, dengan mengukur berat badan, persentase lemak tubuh, dan tingkat kebugaran—sehingga program latihan yang disusun benar-benar bersifat individual dan progresif. Dengan dasar pengetahuan yang kuat

dalam anatomi, fisiologi, dan nutrisi, *personal trainer* dapat mengadaptasi metode latihan sehingga aman dan efektif bagi berbagai kalangan, baik bagi pemula maupun bagi atlet berpengalaman.

Secara fungsional, *personal trainer* memiliki peran yang sangat multifaset. Berikut adalah penjabaran peran-peran utama yang dijalankan oleh seorang personal trainer:

1. Penyusunan Program Latihan yang Terstruktur dan Progresif
    a. Analisis Kondisi Awal:

        Personal trainer memulai dengan melakukan asesmen komprehensif terhadap klien. Hal ini mencakup pengukuran parameter fisik seperti berat badan, komposisi tubuh, dan tingkat kebugaran kardiorespirasi. Evaluasi ini penting untuk mengidentifikasi kekuatan, kelemahan, serta batasan yang dimiliki klien (Kurnianto & Rismayanthi, 2015).

    b. Perancangan Program:

        Berdasarkan hasil asesmen, *personal trainer* menyusun program latihan yang spesifik, di mana setiap elemen latihan—mulai dari jenis latihan, intensitas, durasi, hingga frekuensi—dirancang agar sejalan dengan kemampuan dan tujuan klien. Pendekatan ini memungkinkan adanya progresi yang terukur, di mana program dapat disesuaikan secara berkala sesuai dengan perkembangan performa klien.

2. Pengawasan dan Instruksi Teknik yang Tepat
    a. Demonstrasi dan Koreksi Teknik:

        Selama sesi latihan, *personal trainer* memberikan demonstrasi

gerakan yang benar dan memastikan bahwa klien menirunya dengan tepat. Instruksi ini meliputi cara penggunaan peralatan yang benar, posisi tubuh yang ideal, serta pernapasan yang sesuai. Dengan demikian, risiko cedera dapat diminimalkan, dan efektivitas latihan dapat dioptimalkan (Haff & Triplett, 2016).

b. Pengawasan Langsung:

Dengan memantau secara langsung selama latihan, *personal trainer* dapat segera mengidentifikasi jika terdapat kesalahan dalam pelaksanaan gerakan, lalu memberikan koreksi atau modifikasi yang diperlukan.

3. Motivasi dan Pendampingan Emosional

a. Dorongan Psikologis:

Banyak penelitian, termasuk penelitian oleh Pratama, Hidayah, & Setyawati (2020), menunjukkan bahwa motivasi merupakan faktor penting dalam keberhasilan program kebugaran. *Personal trainer* tidak hanya memfasilitasi latihan, tetapi juga berperan sebagai sumber inspirasi dan dukungan emosional.

b. Pendekatan Individual:

Masing-masing klien memiliki tantangan dan hambatan psikologis yang berbeda. Seorang *personal trainer* yang baik harus mampu membangun hubungan yang positif, mengidentifikasi apa yang memotivasi setiap klien, dan menyesuaikan pendekatannya untuk membantu klien tetap konsisten meskipun menghadapi rintangan, seperti rasa lelah atau stres.

4. Pemberian Saran Nutrisi dan Edukasi Gaya Hidup Sehat

    a. Keterkaitan Latihan dan Nutrisi:

    Hasil latihan yang optimal tidak hanya bergantung pada program latihan, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh pola makan dan gaya hidup. *Personal trainer* memberikan saran dasar mengenai nutrisi—misalnya, rekomendasi konsumsi makanan yang mendukung pembentukan otot atau penurunan berat badan—yang sesuai dengan tujuan kebugaran klien.

    b. Edukasi Seputar Kebiasaan Sehat:

    Di luar latihan, *personal trainer* juga mengedukasi klien mengenai pentingnya hidrasi, istirahat yang cukup, dan manajemen stres, sehingga klien dapat menerapkan pola hidup sehat secara menyeluruh.

5. Evaluasi Berkala dan Penyesuaian Program Latihan

    a. Monitoring Progres:

    Evaluasi dilakukan secara rutin untuk memantau kemajuan klien. Hal ini mencakup pengukuran ulang parameter fisik dan penilaian performa latihan.

    b. Penyesuaian Program:

    Data evaluasi ini memungkinkan *personal trainer* untuk melakukan modifikasi terhadap program latihan. Misalnya, jika klien sudah menunjukkan peningkatan signifikan pada kekuatan atau daya tahan, maka intensitas latihan dapat dinaikkan untuk terus mendorong perkembangan yang berkelanjutan

Personal trainer yang efektif menerapkan pendekatan tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga pada aspek mental dan perilaku klien. Dengan integrasi antara penyusunan program latihan, pengawasan teknik, motivasi emosional, dan edukasi nutrisi, *personal trainer* membantu klien untuk mencapai transformasi kebugaran secara menyeluruh. Pendekatan ini juga mencakup penyesuaian berkelanjutan berdasarkan evaluasi berkala, sehingga setiap program latihan dapat terus disempurnakan sesuai dengan perubahan kebutuhan dan perkembangan klien.

2.2.2 Kompetensi dan Kualifikasi *Personal Trainer*

Seorang *personal trainer* harus memiliki kombinasi kompetensi teknis, interpersonal, dan manajerial untuk menjalankan tugasnya secara efektif. Kompetensi teknis meliputi pemahaman mendalam tentang ilmu kebugaran termasuk anatomi, fisiologi olahraga, dan prinsip-prinsip latihan yang menjadi dasar untuk menyusun program latihan yang aman dan sesuai dengan kebutuhan klien. Kurnianto dan Rismayanthi (2015) menyatakan bahwa dasar pengetahuan tersebut sangat penting dalam melakukan asesmen awal serta evaluasi berkala kondisi fisik klien.

Selain pengetahuan teknis, keterampilan interpersonal seperti kemampuan komunikasi yang efektif, empati, dan keterampilan memotivasi sangat diperlukan agar *personal trainer* dapat membangun hubungan yang kuat dengan klien. Penelitian oleh Pratama, Hidayah, dan Setyawati (2020) menemukan bahwa kualitas layanan yang mencakup aspek motivasional dan komunikasi secara signifikan berpengaruh terhadap keputusan klien untuk terus menggunakan jasa *personal trainer* di *fitness center*.

Di samping kompetensi teknis dan interpersonal, kualifikasi formal juga merupakan indikator penting bagi seorang personal trainer. Di Indonesia, berbagai program studi seperti Pendidikan Jasmani dan Kesehatan, Ilmu Keolahragaan, atau Kinesiologi memberikan landasan teoretis yang kuat dalam bidang kebugaran. Lulusan dari program-program tersebut diharapkan memiliki pengetahuan dasar yang memadai untuk melakukan asesmen kondisi fisik, menyusun program latihan, serta memberikan edukasi mengenai nutrisi dan gaya hidup sehat.

Sertifikasi profesional yang dikeluarkan oleh lembaga-lembaga yang diakui oleh Asosiasi Pelatih Kebugaran Indonesia (APKI) atau lembaga pendidikan kebugaran lainnya menjadi bukti bahwa seorang *personal trainer* telah memenuhi standar kompetensi minimum. Kurnianto dan Rismayanthi (2015) menunjukkan bahwa adanya sertifikasi dapat meningkatkan kepercayaan klien terhadap kualitas layanan yang diberikan, karena sertifikasi tersebut mengindikasikan bahwa trainer telah menjalani pelatihan dan evaluasi sesuai standar industri.

Selain itu, untuk menjaga dan meningkatkan kompetensi, *personal trainer* dianjurkan untuk mengikuti pelatihan lanjutan, workshop, atau seminar agar selalu update dengan perkembangan teknik latihan terbaru. Proses pembelajaran berkelanjutan inilah yang membantu *personal trainer* untuk beradaptasi dengan perubahan tren dan kebutuhan klien, serta memastikan bahwa program latihan yang disusun tetap relevan dan efektif.

2.3 Loyalitas Pelanggan (*Customer Loyalty*)

2.3.1 Pengertian Loyalitas Pelanggan

Loyalitas pelanggan dapat didefinisikan sebagai komitmen jangka panjang pelanggan untuk terus menggunakan layanan dan produk yang diberikan oleh suatu organisasi, yang tercermin dalam kepuasan, kepercayaan, dan kecenderungan untuk merekomendasikan layanan tersebut kepada orang lain. Dalam konteks fitness center, loyalitas pelanggan sangat dipengaruhi oleh kualitas layanan secara keseluruhan, termasuk penawaran program latihan yang personal dan dukungan emosional dari *personal trainer* (Puspitasari & Rachmawati, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa loyalitas tidak hanya bersifat emosional, tetapi juga merupakan hasil evaluasi kognitif terhadap manfaat yang dirasakan.

2.3.2 Tahapan Loyalitas Pelanggan

Proses pembentukan loyalitas pelanggan sering kali berjalan secara bertahap. Salah satu model yang sering diadaptasi adalah "*Loyalty Ladder Model*" yang meliputi beberapa tahap:

1. *Awareness* (Kesadaran)

   Pelanggan pertama kali mengenal fitness center dan layanan yang ditawarkan melalui berbagai media, seperti rekomendasi atau promosi.

2. *Exploration* (Eksplorasi)

   Pelanggan mulai mencoba layanan, misalnya melalui sesi trial atau paket perkenalan, untuk mengevaluasi kualitas dan kecocokan program latihan.

3. *Familiarity* (Keterbiasaan):

   Setelah mencoba layanan, pelanggan yang merasa puas mulai membangun

hubungan yang lebih dekat dan memahami lebih jauh tentang keunggulan layanan yang diberikan.

4. *Commitment* (Komitmen):

   Pelanggan menunjukkan komitmen dengan menjadi member tetap, di mana mereka memilih untuk terus berlangganan dan mengikuti program latihan secara rutin.

5. *Advocacy* (Advokasi):

   Tahap akhir loyalitas ditandai dengan pelanggan yang tidak hanya setia, tetapi juga secara aktif merekomendasikan *fitness center* dan *personal trainer* kepada orang lain.

Model ini mencerminkan bahwa loyalitas pelanggan terbentuk dari proses interaksi yang berkesinambungan antara pelanggan dan penyedia layanan, yang mana kualitas pengalaman selama tahap eksplorasi dan keterbiasaan sangat menentukan tingkat komitmen yang terbentuk (Handayani & Wibowo, 2019).

2.3.3 Strategi Mempertahankan Loyalitas Pelanggan

Untuk mempertahankan loyalitas pelanggan, *fitness center* dan *personal trainer* perlu menerapkan berbagai strategi yang berfokus pada peningkatan kualitas layanan dan pengalaman pelanggan, antara lain:

a. Peningkatan Kualitas Layanan Secara Menyeluruh

   Menyediakan fasilitas yang bersih dan nyaman, serta pelayanan yang ramah dan profesional, sangat berpengaruh pada kepuasan dan loyalitas pelanggan. Penelitian menunjukkan bahwa kualitas layanan yang konsisten dapat meningkatkan tingkat kepuasan pelanggan sehingga mendorong loyalitas (Handayani & Wibowo, 2019).

b. Personalisasi Layanan

Mengadaptasi program latihan sesuai dengan kebutuhan individual klien, baik dari segi jenis latihan, intensitas, maupun pendekatan motivasional, dapat menciptakan hubungan yang lebih personal antara klien dan personal trainer. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan efektivitas latihan, tetapi juga memperkuat ikatan emosional yang mempengaruhi loyalitas (Puspitasari & Rachmawati, 2018).

c. Komunikasi dan Umpan Balik Rutin

Komunikasi yang efektif antara *personal trainer* dan klien—melalui evaluasi berkala dan diskusi mengenai kemajuan latihan—membantu mengidentifikasi area yang perlu perbaikan dan memastikan bahwa program latihan tetap relevan dengan kebutuhan klien.

d. Program Loyalitas dan Insentif

Penerapan program loyalitas, seperti diskon untuk perpanjangan keanggotaan atau program referral, dapat mendorong pelanggan untuk terus menggunakan layanan dan merekomendasikannya kepada orang lain. Insentif tersebut menunjukkan apresiasi terhadap loyalitas pelanggan dan meningkatkan retensi.

e. Pengembangan Kompetensi Personal Trainer

Pelatihan lanjutan, *workshop*, dan seminar secara berkala bagi *personal trainer* sangat diperlukan agar mereka tetap *up-to-date* dengan tren dan teknik latihan terbaru. Peningkatan kompetensi ini berdampak langsung pada peningkatan kualitas layanan yang diberikan, sehingga loyalitas pelanggan pun ikut meningkat.

2.4 Komunikasi Interpersonal

2.4.1 Definisi Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal adalah proses pertukaran informasi, ide, perasaan, dan pendapat antara dua orang atau lebih yang terjadi secara langsung, baik melalui pesan verbal maupun nonverbal. Proses ini memungkinkan setiap partisipan untuk saling mempengaruhi dan memahami satu sama lain dalam konteks interaksi tatap muka. Menurut DeVito (2009), komunikasi interpersonal adalah interaksi verbal dan nonverbal antara dua orang atau lebih yang saling bergantung satu sama lain.

Teori komunikasi interpersonal berkembang dari studi awal tentang interaksi manusia yang dipelopori oleh psikolog sosial seperti Carl Rogers dan Paul Watzlawick pada pertengahan abad ke-20. Rogers menekankan pentingnya empati dan keterbukaan dalam membangun hubungan yang bermakna, sementara Watzlawick memperkenalkan konsep bahwa "setiap perilaku adalah komunikasi" (Rogers, 1951; Watzlawick et al., 1967).

Seiring dengan perkembangan teknologi dan perubahan sosial, komunikasi interpersonal telah mengalami transformasi yang signifikan. Awalnya, komunikasi interpersonal terjadi secara langsung (tatap muka), namun dengan kemajuan teknologi informasi, bentuk komunikasi ini telah meluas mencakup interaksi melalui media elektronik seperti telepon, pesan teks, dan platform media sosial. Perkembangan ini telah mengubah dinamika komunikasi interpersonal, di mana interaksi tidak lagi terbatas pada kedekatan fisik, tetapi juga dapat terjadi secara virtual. Meskipun demikian, prinsip-prinsip dasar komunikasi interpersonal, seperti keterbukaan, empati, dan kejelasan pesan,

tetap relevan dan penting untuk memastikan efektivitas komunikasi dalam berbagai konteks (Bukhari & Aryad, 2020).

Selain itu, perubahan budaya dan sosial juga mempengaruhi cara individu berinteraksi secara interpersonal. Nilai-nilai seperti egalitarianisme, inklusivitas, dan kesadaran akan keragaman telah menekankan pentingnya sensitivitas budaya dan adaptabilitas dalam komunikasi interpersonal. Oleh karena itu, pemahaman yang mendalam tentang konteks sosial dan budaya menjadi semakin krusial dalam membangun hubungan interpersonal yang efektif dan harmonis (Ardan et al., 2024).

Beberapa komponen utama dalam komunikasi interpersonal yang efektif meliputi:

1. Pendengaran Aktif

   Pendengaran aktif adalah kemampuan untuk menyimak secara penuh tanpa interupsi dan memberikan umpan balik yang mendukung agar pesan yang disampaikan dapat dipahami dengan baik (Saputra & Nugroho, 2019).

2. Empati

   Empati merupakan kemampuan untuk merasakan dan memahami perasaan orang lain. Dengan empati, individu dapat menanggapi secara tepat kondisi emosional lawan bicara sehingga tercipta hubungan yang lebih harmonis (Rahmawati & Hidayat, 2017).

3. Kejelasan Penyampaian

   Penggunaan bahasa yang lugas, terstruktur, dan mudah dimengerti merupakan aspek penting agar pesan tidak terjadi distorsi. Kejelasan ini mendukung efektivitas pertukaran informasi (Saputra & Nugroho, 2019).

4. Komunikasi Nonverbal

   Isyarat nonverbal seperti ekspresi wajah, gerak tubuh, dan kontak mata sangat membantu dalam menyampaikan emosi dan memperkuat pesan verbal. Penelitian oleh Suryani dan Dwiastuti (2018) menekankan pentingnya isyarat nonverbal dalam menciptakan hubungan yang empatik dan percaya.

2.4.2 Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Komunikasi Interpersonal

Efektivitas komunikasi interpersonal juga dipengaruhi oleh beberapa faktor, antara lain:

1. Budaya dan Latar Belakang Sosial

   Nilai, norma, dan latar belakang budaya memengaruhi cara individu menyampaikan pesan serta cara mereka menafsirkan informasi. Wijayanti (2018) menemukan bahwa perbedaan budaya dapat mempengaruhi cara komunikasi dan persepsi terhadap pesan yang disampaikan.

2. Kondisi Emosional

   Kondisi emosional pada saat komunikasi berlangsung sangat berpengaruh. Emosi positif dapat mendukung komunikasi yang efektif, sedangkan emosi negatif seperti stres dan frustrasi dapat mengaburkan pemahaman pesan (Setiawan, 2020).

3. Konteks dan Lingkungan Komunikasi

Suasana fisik dan sosial, termasuk gangguan lingkungan seperti kebisingan, juga dapat memengaruhi kualitas komunikasi. Lestari (2017) menekankan bahwa lingkungan kerja yang mendukung dapat meningkatkan efektivitas komunikasi interpersonal di antara anggota tim.

2.4.3 Hambatan dalam Komunikasi Interpersonal

Beberapa hambatan umum dalam komunikasi interpersonal meliputi:

1. **Distorsi Pesan**

   Perbedaan persepsi atau interpretasi antara pembicara dan pendengar dapat mengakibatkan distorsi pesan, sehingga makna yang dimaksud tidak tersampaikan dengan tepat.

2. **Kurangnya Pendengaran Aktif**

   Tidak memberikan perhatian penuh saat mendengarkan dapat menyebabkan pesan tidak diterima secara utuh, yang pada akhirnya menghambat proses komunikasi (Saputra & Nugroho, 2019).

3. **Gangguan Emosional**

   Emosi negatif yang tidak dikelola dengan baik, seperti marah atau cemas, dapat mengganggu proses penyampaian dan penerimaan pesan (Setiawan, 2020).

2.4.4 Strategi Peningkatan Komunikasi Interpersonal

Untuk mengatasi hambatan dan meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal, beberapa strategi yang dapat diterapkan antara lain:

1. Pelatihan Keterampilan Komunikasi

Mengikuti workshop atau pelatihan yang berfokus pada peningkatan teknik pendengaran aktif, penyampaian pesan, dan pengelolaan emosi sangat penting. Suryani dan Dwiastuti (2018) menunjukkan bahwa pelatihan ini dapat meningkatkan kepercayaan diri dan efektivitas dalam berkomunikasi.

2. Penerapan Umpan Balik

   Memberikan dan menerima umpan balik secara rutin membantu kedua belah pihak untuk mengetahui area yang perlu perbaikan. Umpan balik yang konstruktif dapat memperbaiki kesalahan komunikasi dan mendorong komunikasi yang lebih terbuka (Setiawan, 2020).

3. Pengembangan Empati dan Kesadaran Diri

   Praktik untuk memahami perspektif orang lain dan meningkatkan kesadaran diri membantu individu untuk mengelola emosi dan merespons secara tepat dalam situasi komunikasi yang kompleks (Lestari, 2017).

4. Peningkatan Kondisi Lingkungan

   Menciptakan suasana yang mendukung, seperti ruang komunikasi yang tenang dan nyaman, dapat meminimalisir gangguan eksternal dan meningkatkan efektivitas komunikasi (Wijayanti, 2018).

2.5 Komunikasi Interpersonal DeVito (2011)

Teori Komunikasi Interpersonal DeVito, yang dikemukakan oleh Joseph A. DeVito dalam bukunya The Interpersonal Communication Book (2011), merupakan salah satu teori komunikasi yang paling banyak digunakan dalam studi komunikasi interpersonal. DeVito mendefinisikan komunikasi interpersonal sebagai proses dinamis yang melibatkan pertukaran pesan antara dua orang atau

lebih, dengan tujuan untuk membangun hubungan, mempengaruhi orang lain, dan menciptakan makna bersama. Teori ini berakar pada pendekatan humanistik, yang menekankan pentingnya empati, keterbukaan, dan kesetaraan dalam interaksi manusia.

DeVito menekankan bahwa komunikasi interpersonal bukanlah proses satu arah, melainkan proses transaksional di mana kedua pihak saling mempengaruhi dan membangun pemahaman bersama. Teori ini juga mengakui bahwa komunikasi interpersonal dipengaruhi oleh konteks sosial, budaya, dan psikologis, yang membuatnya menjadi proses yang kompleks dan multidimensi.

DeVito mengidentifikasi lima elemen utama yang menjadi fondasi komunikasi interpersonal yang efektif. Kelima elemen ini saling terkait dan harus diterapkan secara holistik untuk mencapai komunikasi yang optimal:

1. Keterbukaan (*Openness*)

   Keterbukaan mengacu pada kesediaan individu untuk berbagi informasi, perasaan, dan pikiran secara jujur dan transparan. Menurut DeVito, keterbukaan menciptakan kepercayaan dan mendorong partisipasi aktif dalam komunikasi (DeVito, 2011).

2. Empati (*Empathy*)

   Empati adalah kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dialami oleh orang lain. DeVito menekankan bahwa empati memungkinkan individu untuk merespons dengan cara yang sesuai dengan kebutuhan emosional orang lain (Rogers, 1980).

3. Dukungan (*Supportiveness*)

   Dukungan melibatkan pemberian bantuan emosional dan praktis kepada orang lain dalam situasi yang menantang. DeVito menjelaskan bahwa dukungan ini memperkuat hubungan dan meningkatkan kepuasan dalam interaksi (Burleson, 2003).

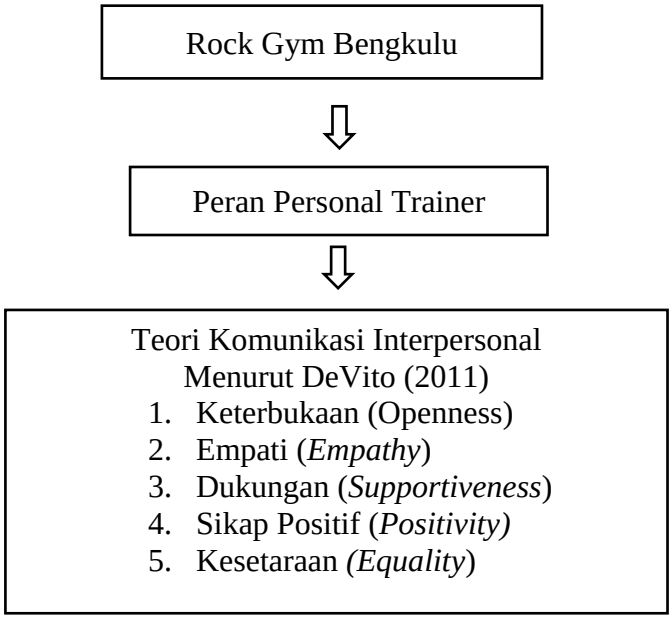
4. Sikap Positif (*Positivity)*

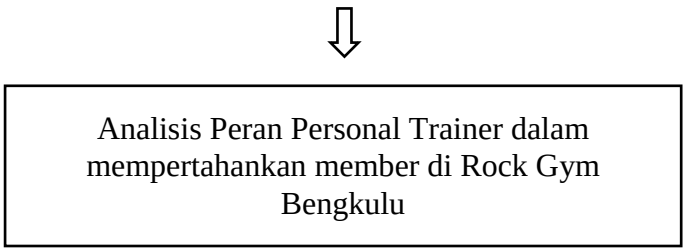
   Sikap positif mencerminkan optimisme dan penghargaan dalam interaksi. DeVito menyatakan bahwa sikap positif menciptakan suasana yang menyenangkan dan mendorong partisipasi aktif dalam komunikasi (Fredrickson, 2009).

5. *Kesetaraan (Equality*)

   Kesetaraan mengacu pada penghargaan terhadap perbedaan dan perlakuan yang adil terhadap orang lain. DeVito menekankan bahwa kesetaraan memastikan bahwa semua pihak merasa dihargai dan didengar(Johnson & Johnson, 2017).

2.6 Kerangka Pemikiran





Gambar 2.1 Kerangka pemikiran

Keterangan :

Penelitian ini berfokus pada peran *personal trainer* dalam mempertahankan member di Rock Gym Bengkulu dengan menggunakan Teori Komunikasi Interpersonal menurut DeVito (2011), yang mencakup konsep keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), dukungan (*supportiveness*), sikap positif (*positivity*), dan kesetaraan (*equality*).

Keterbukaan (*openness*) terlihat ketika *personal trainer* secara jujur dan transparan menyampaikan informasi kepada member terkait program latihan, perkembangan kebugaran, maupun evaluasi rutin. Dengan membangun keterbukaan, *personal trainer* dapat menciptakan rasa saling percaya, sehingga member merasa nyaman dan lebih termotivasi untuk melanjutkan latihan di Rock Gym Bengkulu.

Selanjutnya, empati (*empathy*) berperan penting dalam memahami kebutuhan dan kondisi emosional member. *Personal trainer* yang mampu menempatkan diri pada perspektif member akan lebih efektif dalam memberikan dorongan maupun solusi yang sesuai, terutama saat member mengalami kendala fisik atau mental. Hal ini mendorong terbentuknya hubungan yang lebih erat antara member dan personal trainer.

Selain itu, dukungan (*supportiveness*) menjadi fondasi bagi *personal trainer*

untuk memberikan bantuan secara konsisten, baik berupa motivasi verbal, penyesuaian program latihan, hingga pemantauan progres. Melalui dukungan yang berkesinambungan, member merasakan adanya perhatian dan komitmen dari pihak gym, sehingga meningkatkan loyalitas mereka.

Pada saat yang sama, sikap positif (*positivity*) diperlukan agar suasana latihan tetap kondusif dan menyenangkan. *Personal trainer* yang bersikap optimis, ceria, dan menghargai setiap capaian member dapat menumbuhkan semangat serta antusiasme. Hal ini membantu member merasa diapresiasi dan enggan untuk berpindah ke tempat kebugaran lain.

Terakhir, kesetaraan (*equality*) menggarisbawahi perlunya memperlakukan setiap member secara adil tanpa memandang perbedaan latar belakang, usia, atau tingkat kebugaran. Dengan memberikan perlakuan yang setara, *personal trainer* menunjukkan sikap profesional dan menghormati hak semua member, sehingga kepercayaan dan kenyamanan member dapat terpelihara.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1 Jenis Penelitian

Penelitian ini menggunakan penelitian kualitatif yang ditujukan untuk mengkaji secara mendalam peran *personal trainer* dalam mempertahankan loyalitas member di Rock Gym Bengkulu. Pendekatan kualitatif dipilih karena memungkinkan peneliti untuk mengeksplorasi persepsi, pengalaman, dan interaksi interpersonal secara rinci melalui wawancara mendalam, observasi langsung, serta analisis dokumentasi internal gym (Langgeng Pambudi & Ristanti Puji Astuti, 2023). Data dikumpulkan melalui berbagai metode yang saling melengkapi, seperti wawancara, observasi, dan studi dokumentasi (Amelia, 2014; Perdana & Lumintuarso, 2015).

3.2 Informan Penelitian

Dalam penelitian kualitatif lebih dikenal dengan istilah subjek penelitian. Menurut Suliyanto (Bowen, 2019). Penelitian kualitatif adalah peneitian yang didasarkan pada data kualitatif, dimana data kualitatif adalah data yang tidak berbentuk angka atau bilangan sehingga hanya berbentuk pertanyaan-pertanyaan atau kalimat. Subjek penelitian dalam penelitian kualitatif disebut dengan istilah informan, yaitu orang yang memberikan informasi mengenai data yang diinginkan peneliti berkaitan dengan penelitian yang sedang dilaksanakan. Informasi ini dapat berupa situasi dan kondisi latar belakang penelitian.

3.2.1 Teknik Penentuan Informan

Sugiyono dalam Ari (2016:46) mengemukakan bahwa Teknik *Purposive sampling* adalah teknik pengambilan sampel sumber data dengan pertimbangan

tertentu. Pertimbangan tertentu ini yaitu orang atau narasumber yang dianggap paling tahu tentang apa yang diharapkan atau mungkin sebagai penguat sehingga akan memudahkan peneliti menjelajahi objek/suatu sosial yang diteliti.

Purposive sampling suatu teknik pengambilan sampel suatu sumber data untuk pertimbangan tertentu. Pertimbangan khusus tersebut, misalnya orang yang dianggap paling mengetahui apa yang kita harapkan, atau boleh jadi penguasa, sehingga memudahkan peneliti dalam mendalami objek/situasi sosial yang diteliti. (Sugiyono, 2012). Penulis menggunakan *Purposive sampling*, yaitu pengumpulan data yang benar atau autentik dengan cara mewawancarai informan yang diyakini mengetahui atau mempunyai keahlian atau pekerjaan tertentu di bidangnya. Oleh karena itu, *Purposive sampling* yang digunakan seorang peneliti dalam suatu penelitian adalah pengolahan data untuk memudahkan tujuan penelitian itu sendiri.

Teknik Penentuan Informan merupakan tahapan esensial dalam penelitian mengenai peran *personal trainer* dalam mempertahankan member di Rock Gym Bengkulu. Proses ini bertujuan untuk memperoleh data yang valid dan representatif melalui pemilihan informan yang telah memenuhi kriteria seperti :

1. **Aktivitas Latihan**

   Informan harus merupakan anggota gym yang aktif berolahraga, misalnya dengan frekuensi latihan minimal tiga kali dalam seminggu. Hal ini memastikan bahwa mereka telah mengalami secara langsung interaksi rutin dengan *personal trainer*.

2. **Pengalaman Mengikuti Sesi Personal Trainer**

   Informan harus memiliki pengalaman mengikuti sesi personal trainer,

misalnya minimal selama enam bulan. Kriteria ini penting agar informan memiliki pengalaman yang cukup untuk menilai dampak interaksi *personal trainer* terhadap loyalitas member.

3. **Keterlibatan dalam Program Latihan atau Kegiatan Khusus**

   Informan diharapkan aktif dalam program latihan atau kelas-kelas khusus yang difasilitasi oleh Rock Gym Bengkulu. Keterlibatan ini menandakan bahwa mereka mendapatkan keuntungan langsung dari program-program yang dijalankan oleh gym dan personal trainer, serta memberikan data relevan mengenai komunikasi interpersonal antara member gym dan *Personal trainer*.

4. **Diversitas Demografis**

   Pemilihan informan harus mempertimbangkan keberagaman usia, jenis kelamin, latar belakang pekerjaan, dan durasi keanggotaan. Dengan begitu, hasil penelitian dapat mewakili populasi gym secara lebih menyeluruh dan mengurangi potensi bias yang mungkin muncul jika hanya kelompok homogen yang diikutsertakan.

   Berdasarkan

Dalam penelitian ini, informan dipilih menggunakan teknik *purposive sampling,* yaitu pemilihan informan secara sengaja berdasarkan kriteria tertentu yang sesuai dengan tujuan penelitian. Informan yang dipilih merupakan pihak-pihak yang memiliki pengalaman, pengetahuan, serta keterlibatan langsung dalam aktivitas latihan dan layanan personal trainer di Rock Gym Bengkulu. Adapun deskripsi masing-masing informan adalah sebagai berikut:

1. ***Personal Trainer***

   Yulius Kurniawan merupakan seorang personal trainer di Rock Gym yang aktif melakukan latihan minimal tiga kali dalam seminggu. Ia memiliki pengalaman selama sepuluh tahun sebagai personal trainer. Dalam program latihan, Yulius terlibat secara intensif tidak hanya sebagai pelatih personal trainer, tetapi juga sebagai pendamping member dalam program-program latihan. Selain itu, Yulius turut membantu memonitor perkembangan member serta memberikan masukan terkait pengembangan program latihan. Yulius berjenis kelamin laki-laki dan saat ini berusia 37 tahun.

2. ***Owner***

   Rocky adalah owner Rock Gym Bengkulu yang juga aktif dalam kegiatan latihan sebanyak empat kali dalam seminggu. Ia telah mengikuti layanan personal trainer selama dua tahun. Sebagai owner, Rocky berperan aktif dalam program latihan, menggunakan layanan personal trainer, serta terlibat langsung dalam memonitor dan mengatur sistem kerja personal trainer, pengelolaan area gym, dan alur pelayanan antara personal trainer dan member. Rocky secara rutin melakukan evaluasi terhadap pelaksanaan program serta menyusun strategi pelayanan untuk meningkatkan kenyamanan dan kepuasan member di Rock Gym. Rocky berjenis kelamin laki-laki dan berusia 32 tahun.

3. **Member**

   Rina Wulandari merupakan member aktif di Rock Gym yang melakukan latihan sebanyak dua kali dalam seminggu. Selama satu tahun terakhir,

Rina telah rutin mengikuti sesi personal trainer sebagai bagian dari upaya menjaga kebugaran tubuh dan mencapai target kebugaran pribadinya. Dalam program latihan, Rina aktif memanfaatkan layanan personal trainer untuk mendukung proses latihan yang lebih terarah dan maksimal. Rina berjenis kelamin perempuan dan saat ini berusia 29 tahun.

3.3 Teknik Pengumpulan Data

Dalam penelitian ini, data dikumpulkan melalui empat pendekatan utama, yaitu observasi, wawancara mendalam, dokumentasi, dan studi pustaka (Sugiyono, 2009). Teknik pengumpulan data ini dilaksanakan secara sistematis, di mana setiap metode digunakan untuk mendapatkan gambaran yang komprehensif mengenai peran *personal trainer* dalam mempertahankan member di Rock Gym Bengkulu.

1. Observasi

   Observasi dilakukan dengan cara mengamati langsung kegiatan di Rock Gym Bengkulu. Peneliti melakukan observasi partisipatif untuk melihat secara langsung interaksi antara *personal trainer* dan member, serta dinamika kegiatan latihan yang berlangsung. Observasi ini bertujuan untuk mendapatkan data primer mengenai bagaimana layanan *personal trainer* diimplementasikan dalam situasi nyata, serta untuk mendokumentasikan perilaku dan interaksi yang berkaitan dengan loyalitas member (Ridwan, 2009).

2. Wawancara Mendalam

   Wawancara mendalam dilakukan secara tatap muka dengan para informan yang telah dipilih. Teknik ini digunakan untuk menggali informasi secara

lebih detail dan mendalam mengenai pengalaman, persepsi, serta motivasi member terkait interaksi dengan personal trainer. Dengan menggunakan pertanyaan terbuka, wawancara mendalam memberikan ruang bagi informan untuk mengungkapkan pandangan dan pengalaman mereka secara bebas, sehingga data yang diperoleh dapat memberikan wawasan yang lebih kaya tentang layanan *personal trainer*.

3. Dokumentasi

   Dokumentasi juga merupakan bagian penting dalam pengumpulan data. Data dokumentasi diperoleh melalui pengumpulan laporan kegiatan, foto, dan rekaman aktivitas yang terjadi di Rock Gym Bengkulu. Teknik ini memungkinkan peneliti untuk mendokumentasikan secara objektif berbagai kegiatan dan interaksi yang terjadi, serta menyimpan bukti-bukti yang mendukung temuan penelitian. Dokumentasi ini tidak hanya mencakup data visual, tetapi juga catatan tertulis yang diperoleh dari berbagai sumber terkait kegiatan di gym (Ridwan, 2009).

4. Studi Pustaka

   Studi pustaka dilakukan sebagai upaya untuk melengkapi dan memperkuat data yang diperoleh dari lapangan. Peneliti mengumpulkan informasi dari berbagai literatur, artikel, dan sumber referensi lainnya yang berkaitan dengan topik penelitian, sehingga dapat menyediakan kerangka teoretis yang mendalam. Pendekatan studi pustaka dilakukan secara sistematis dengan mengidentifikasi dan mengkaji berbagai sumber yang relevan, sehingga informasi yang diperoleh dapat digunakan untuk mendukung analisis dan interpretasi data lapangan (Sugiyono, 2009).

3.4 Teknik Analisis Data

Analisis data adalah proses penyederhanaan data ke dalam bentuk yang lebih mudah dimengerti dan diinterpretasikan. Dalam penelitian ini, teknik analisis data sangat penting karena melalui analisis, peneliti dapat menarik arti dan makna yang relevan untuk menjawab permasalahan penelitian (Nazir, 1998).

Penelitian ini menghasilkan data yang bersifat deskriptif, yang diperoleh melalui observasi, wawancara mendalam, serta dokumentasi mengenai peran *personal trainer* dalam mempertahankan member pada Rock Gym Bengkulu. Menurut teori Komunikasi Interpersonal DeVito (2011), analisis data dilakukan melalui tahapan-tahapan yang berkaitan dengan Keterbukaan (*Openness*), Empati (*Empathy*), Dukungan (*Supportiveness*), Sikap Positif (*Positivity)* dan Kesetaraan (*Equality*).

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah model Miles and Huberman analisis terdiri dari tiga alur kegiatan yang terjadi secara bersamaan yaitu:

1. Reduksi Data

   Reduksi data merupakan proses pemilihan dan penyederhanaan data mentah yang diperoleh dari catatan wawancara, observasi, dan dokumentasi. Dalam tahap ini, data dikumpulkan, dipusatkan perhatiannya, dan dilakukan transformasi melalui pengkodean yang sistematis. Proses reduksi ini mencakup pengelompokkan informasi berdasarkan tema-tema utama seperti kualitas interaksi, motivasi, dukungan emosional, dan dampak layanan *personal trainer* terhadap loyalitas member. Langkah ini bertujuan untuk mengorganisasi data

sedemikian rupa sehingga informasi yang tidak relevan dapat dibuang, sehingga menghasilkan data yang padat dan fokus untuk analisis lebih lanjut.

2. Penyajian Data

   Penyajian data merupakan tahap di mana data yang telah direduksi disusun sedemikian rupa agar dapat dengan mudah dipahami dan diinterpretasikan. Teknik penyajian dalam penelitian ini mencakup penyusunan narasi deskriptif. Penyajian data dalam bentuk narasi memungkinkan peneliti untuk menyampaikan gambaran tentang bagaimana peran *personal trainer* mempertahankan member.

3. Menarik Kesimpulan

   Penarikan kesimpulan merupakan salah satu dari teknik analisis data kualitatif. Penarikan kesimpulan adalah hasil analisis yang dapat digunakan untuk mengambil tindakan.

Data-data yang telah terkumpul melalui wawancara, observasi, dan dokumentasi akan disusun, dikategorikan, dan dianalisis untuk ditarik kesimpulan yang relevan dengan peran *personal trainer* dalam mempertahankan member di Rock Gym Bengkulu.

BAB IV

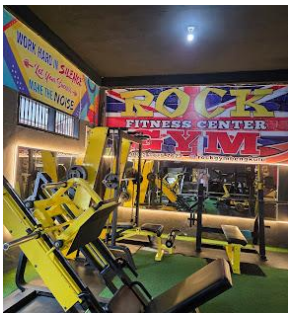
GAMBARAN UMUM OBJEK PENELITIAN

4.1 Profil Umum Rock Gym Bengkulu

Rock Gym Bengkulu merupakan salah satu pusat kebugaran yang cukup dikenal di Kota Bengkulu, khususnya di kalangan anak muda dan masyarakat yang peduli terhadap kebugaran tubuh. Gym ini berlokasi di Jalan Mayjen Sutoyo No. 38, Kelurahan Tanah Patah, Kecamatan Ratu Agung, Kota Bengkulu, dengan kode pos 38223. Letaknya yang strategis dan mudah diakses menjadikannya pilihan utama bagi masyarakat perkotaan yang membutuhkan fasilitas olahraga yang modern dan lengkap (Rock Gym Bengkulu, 2025a).

Sejak didirikan pada tahun 2018, Rock Gym Bengkulu telah berkembang pesat dan menjadi pilihan utama bagi individu yang ingin menjalani gaya hidup sehat. Gym ini menawarkan berbagai program latihan yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan kebugaran anggota, mulai dari pemula hingga tingkat lanjut.

Fasilitas yang tersedia di Rock Gym Bengkulu mencakup area latihan beban, ruang kardio, serta studio untuk kelas-kelas seperti aerobik, zumba, yoga, dan aerial yoga. Selain itu, gym ini juga menyediakan layanan personal trainer yang siap membantu anggota dalam merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan dan kondisi fisik masing-masing (Rock Gym Bengkulu, 2025a).



Gambar 4. 1 Rock Gym Bengkulu

Komitmen Rock Gym Bengkulu terhadap kualitas layanan dan kepuasan anggota tercermin dalam pendekatan personal yang diberikan oleh para instruktur dan personal trainer. Mereka tidak hanya fokus pada aspek fisik, tetapi juga memberikan motivasi dan edukasi kepada anggota untuk mencapai hasil yang optimal dalam perjalanan kebugaran mereka.

Dengan visi untuk menjadi pusat kebugaran terdepan di Kota Bengkulu, Rock Gym Bengkulu terus berinovasi dan meningkatkan kualitas layanan guna memenuhi kebutuhan dan harapan masyarakat yang semakin sadar akan pentingnya gaya hidup sehat.

4.2 Fasilitas dan Layanan Rock Gym Bengkulu

Rock Gym Bengkulu menyediakan berbagai fasilitas kebugaran yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan anggota dari berbagai tingkat kebugaran. Fasilitas yang tersedia mencakup area latihan beban, ruang kardio, serta studio untuk kelas-kelas seperti aerobik, zumba, yoga, dan aerial yoga. Selain itu, gym ini juga menyediakan layanan *personal trainer* yang siap membantu anggota dalam merancang program latihan yang sesuai dengan tujuan dan kondisi fisik masing-masing (Rock Gym Bengkulu, 2025a).

Layanan *personal trainer* di Rock Gym Bengkulu diberikan oleh pelatih yang berpengalaman dan bersertifikat. Mereka tidak hanya membantu dalam merancang program latihan, tetapi juga memberikan motivasi dan edukasi kepada anggota untuk mencapai hasil yang optimal dalam perjalanan kebugaran mereka. Keberadaan personal trainer ini sangat membantu, terutama bagi para pemula yang membutuhkan bimbingan dalam menggunakan alat-alat olahraga dan mencegah cedera yang tidak diinginkan (Harian Bengkulu Ekspress, 2024).

Selain fasilitas dan layanan tersebut, Rock Gym Bengkulu juga menyediakan berbagai program latihan kelompok yang dipimpin oleh instruktur profesional. Program-program ini dirancang untuk meningkatkan kebugaran dan kesehatan anggota secara menyeluruh, serta membangun komunitas yang saling mendukung dalam mencapai tujuan kebugaran masing-masing.

4.3 Visi dan Misi Rock Gym Bengkulu

Rock Gym Bengkulu memiliki visi dan misi yang menjadi landasan dalam menjalankan operasional dan pelayanan kepada anggota.

Visi:

Menjadi pusat kebugaran terdepan di Kota Bengkulu yang memberikan pelayanan berkualitas dan pengalaman latihan terbaik bagi masyarakat.

Misi:

1. Menyediakan fasilitas kebugaran yang lengkap dan aman.
2. Menawarkan layanan *personal trainer* yang profesional dan terlatih.
3. Membangun komunitas sehat yang aktif dan suportif.
4. Memberikan edukasi tentang gaya hidup sehat kepada masyarakat melalui program latihan dan seminar.

Komitmen terhadap visi dan misi ini tercermin dalam berbagai program dan layanan yang ditawarkan oleh Rock Gym Bengkulu, termasuk kelas-kelas kebugaran seperti *zumba*, *yoga*, dan *aerial yoga*, serta layanan *personal trainer* yang membantu anggota mencapai tujuan kebugaran mereka. Informasi mengenai layanan dan program ini dapat ditemukan pada profil resmi Rock Gym Bengkulu di Instagram (Rock Gym Bengkulu, 2025a).

4.4 Manajemen dan Sumber Daya Manusia Rock Gym Bengkulu

Rock Gym Bengkulu dikelola oleh tim manajemen yang terdiri atas pemilik, manajer operasional, dan staf pendukung lainnya. Pemilik gym, Rokky Novri, juga aktif sebagai pelatih dan instruktur dalam berbagai program kebugaran yang ditawarkan. Keberadaan pemilik yang terlibat langsung dalam operasional harian memberikan dampak positif terhadap kualitas layanan dan kepuasan anggota (Rock Gym Bengkulu, 2025a).

Staf pelatih di Rock Gym Bengkulu terdiri dari individu-individu yang memiliki sertifikasi dan pengalaman dalam bidang kebugaran. Mereka bertanggung jawab dalam membimbing anggota melalui program latihan yang dirancang sesuai dengan kebutuhan dan tujuan masing-masing. Selain itu, para pelatih juga memberikan edukasi mengenai teknik latihan yang benar dan pentingnya pola hidup sehat.

Dalam upaya meningkatkan kompetensi dan profesionalisme, Rock Gym Bengkulu secara rutin mengadakan pelatihan dan workshop bagi staf dan pelatih. Kegiatan ini bertujuan untuk memperbarui pengetahuan dan keterampilan mereka sesuai dengan perkembangan terbaru dalam dunia kebugaran.

4.5 Program Hidup Sehat Rock Gym Bengkulu

Rock Gym Bengkulu dikelola oleh tim manajemen yang terdiri atas pemilik, manajer operasional,

Rock Gym Bengkulu tidak hanya menyediakan fasilitas kebugaran yang lengkap, tetapi juga menawarkan berbagai program yang dirancang untuk mendukung gaya hidup sehat anggotanya. Program-program ini bertujuan untuk membantu anggota mencapai tujuan kebugaran mereka, baik itu untuk menurunkan berat badan, meningkatkan kebugaran fisik, atau sekadar menjalani

hidup sehat dengan lebih baik. Berikut adalah beberapa program hidup sehat yang ditawarkan oleh Rock Gym Bengkulu:

1. **Program Latihan Fisik Terpadu**

   Rock Gym Bengkulu menawarkan program latihan yang dirancang untuk memenuhi kebutuhan fisik anggota, baik untuk pemula maupun tingkat lanjut. Program ini mencakup berbagai jenis latihan, mulai dari latihan beban, kardio, hingga kelas kelompok seperti aerobik, zumba, dan yoga. Setiap program disesuaikan dengan tujuan individu, apakah untuk meningkatkan kekuatan otot, meningkatkan stamina, atau menurunkan berat badan. Personal trainer di gym ini akan memastikan bahwa setiap latihan dilakukan dengan teknik yang benar dan aman, serta memberikan bimbingan secara intensif untuk mencapai hasil yang optimal.

2. **Program Nutrisi Sehat dan Edukasi Gaya Hidup**

   Selain latihan fisik, Rock Gym Bengkulu juga menawarkan program edukasi tentang pola makan sehat dan gaya hidup yang mendukung kebugaran. Personal trainer dan ahli gizi gym ini memberikan saran dan rekomendasi mengenai jenis makanan yang tepat untuk mendukung tujuan kebugaran, seperti diet untuk menurunkan berat badan atau program pembentukan otot. Program ini juga mencakup edukasi mengenai pentingnya hidrasi, tidur yang cukup, dan manajemen stres, yang semuanya berkontribusi pada keseimbangan hidup yang sehat.

3. **Program Mindfulness dan Relaksasi**

   Rock Gym Bengkulu juga menyadari pentingnya aspek mental dalam menjalani gaya hidup sehat. Untuk itu, mereka menawarkan program

mindfulness dan relaksasi, seperti yoga dan meditasi, yang membantu anggota untuk mengelola stres, meningkatkan konsentrasi, dan menjaga kesehatan mental. Program ini juga bertujuan untuk meningkatkan kesejahteraan emosional anggota, yang berperan penting dalam menjaga semangat dan motivasi untuk berlatih secara konsisten.

4. **Program Kesehatan untuk Pemula (Beginner's Health Program)**
   Program ini dirancang khusus untuk anggota yang baru memulai perjalanan kebugaran mereka. Personal trainer akan memberikan pendampingan intensif untuk membantu pemula memahami teknik-teknik dasar dalam berolahraga, serta merancang program latihan yang sesuai dengan kondisi fisik mereka. Program ini juga mencakup edukasi mengenai pentingnya memulai latihan dengan langkah-langkah yang aman dan progresif, sehingga pemula dapat menghindari cedera dan merasa nyaman dalam menjalani rutinitas kebugaran mereka.
5. **Program Challenge dan Komunitas**
   Untuk meningkatkan motivasi dan keterlibatan anggota, Rock Gym Bengkulu juga menawarkan program challenge, seperti tantangan kebugaran bulanan atau tahunan. Program ini bertujuan untuk menciptakan suasana kompetitif yang sehat di antara anggota, serta membangun komunitas yang saling mendukung. Setiap anggota dapat berpartisipasi dalam challenge ini dan merayakan pencapaian mereka bersama teman-teman sesama anggota.

Program-program ini tidak hanya difokuskan pada fisik semata, tetapi juga memperhatikan keseimbangan hidup secara holistik, melibatkan aspek nutrisi,

mental, dan sosial. Dengan berbagai program hidup sehat ini, Rock Gym Bengkulu berkomitmen untuk membantu anggotanya mencapai gaya hidup sehat yang berkelanjutan dan memotivasi mereka untuk tetap konsisten dalam berlatih.

BAB V

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

5.1 Profil Informan

Dalam penelitian ini, profil informan sangat penting untuk memahami perspektif dan pengalaman mereka mengenai peran personal trainer dalam mempertahankan loyalitas member di Rock Gym Bengkulu. Informan yang terlibat dalam penelitian ini dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu dengan memilih individu yang memiliki pengalaman langsung dan relevansi terhadap topik yang diteliti. Berikut adalah profil dari informan yang terlibat dalam penelitian ini:

1. Yulius Kurniawan (Personal Trainer)

   Yulius Kurniawan adalah seorang personal trainer yang telah bekerja di Rock Gym Bengkulu selama lebih dari 10 tahun. Ia memiliki sertifikasi profesional dalam bidang kebugaran dan telah berpengalaman dalam melatih berbagai jenis klien, mulai dari pemula hingga atlet berpengalaman. Yulius memiliki komitmen tinggi terhadap pekerjaannya, di mana ia menghabiskan lebih dari 30 jam seminggu untuk melatih anggota. Dalam sesi latihannya, ia tidak hanya fokus pada teknik fisik, tetapi juga memberikan dukungan emosional dan motivasi kepada anggota agar tetap termotivasi. Pengalaman dan keahliannya sebagai personal trainer menjadikannya sebagai salah satu informan utama dalam penelitian ini.

2. Rocky (Owner dan Anggota Aktif)

   Rocky adalah pemilik sekaligus anggota aktif di Rock Gym Bengkulu. Sebagai pemilik, Rocky terlibat langsung dalam pengelolaan operasional

gym, namun ia juga berpartisipasi dalam sesi latihan untuk menjaga kebugaran tubuhnya. Rocky telah menjadi anggota gym selama lebih dari 2 tahun dan rutin mengikuti sesi personal trainer untuk mendukung tujuan kebugarannya. Selain sebagai pemilik, Rocky memberikan perspektif yang unik karena ia merasakan secara langsung manfaat dari layanan personal trainer dan juga memiliki pemahaman yang mendalam tentang pengelolaan gym serta interaksi antara pelatih dan member.

3. Rina Wulandari (Member Aktif)

   Rina Wulandari adalah seorang member aktif di Rock Gym Bengkulu yang sudah menjadi anggota selama lebih dari satu tahun. Rina berlatih sebanyak dua kali seminggu dan mengikuti sesi personal trainer secara rutin untuk mencapai tujuan kebugarannya. Sebagai member yang memiliki pengalaman mengikuti program latihan yang dipersonalisasi, Rina memberikan wawasan mengenai motivasi, tantangan, dan pengalaman berlatih di gym. Rina juga menjadi informan yang penting dalam mengungkapkan dampak positif dan hambatan yang ia hadapi selama proses latihan, serta bagaimana dukungan dari personal trainer memengaruhi keberlanjutan komitmennya dalam berlatih.

5.2 Hasil Penelitian

5.2.1 Keterbukaan (*Openness*)

Keterbukaan merupakan unsur penting dalam komunikasi interpersonal yang memungkinkan hubungan dua arah yang saling percaya. DeVito (2011) menjelaskan bahwa keterbukaan mencerminkan sikap saling berbagi informasi secara jujur, yang memperkuat kedekatan dan efektivitas komunikasi. Dalam

konteks hubungan antara *personal trainer* dan anggota di Rock Gym Bengkulu, keterbukaan menjadi dasar utama terciptanya kenyamanan dalam sesi latihan.

Yulius Kurniawan, selaku *personal trainer*, menjelaskan bahwa ia selalu membuka sesi latihan dengan membangun komunikasi personal. Ia menyatakan bahwa ia terbiasa mengawali sesi dengan pertanyaan ringan seputar kabar atau aktivitas sehari-hari anggota. Hal tersebut, menurutnya, bertujuan untuk membuat anggota merasa santai sehingga lebih mudah menceritakan kebutuhan atau kendala latihan. Ia mengatakan,

> *"Saya selalu membuka sesi latihan dengan ngobrol ringan, seperti nanya kabar atau aktivitas mereka. Biasanya itu mancing mereka untuk cerita soal keluhan atau kendala latihan."*(Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)

Dalam menjelaskan program latihan, Yulius menyampaikan bahwa ia menggunakan bahasa yang sederhana agar mudah dipahami, dan bila perlu memberikan contoh langsung.

> *"Saya pakai bahasa yang mudah dimengerti. Kalau perlu saya gambar atau tunjukkan langsung supaya mereka bisa lihat dan paham."* (Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)

Rocky, pemilik sekaligus anggota aktif gym, menyampaikan bahwa keterbukaan komunikasi dari *personal trainer* sangat terasa. Ia merasa dapat menyampaikan apa pun tanpa khawatir dihakimi atau ditolak pendapatnya.

> *"Saya nyaman cerita apa saja ke Yulius. Dia nggak pernah menghakimi dan selalu dengerin. Penjelasan programnya juga runtut, jadi saya paham arah latihannya."* (Rocky, wawancara 2 Mei 2025)

Rocky juga menambahkan bahwa transparansi dalam penyampaian tujuan latihan membuat dirinya yakin menjalani program:

> *"Dia selalu menjelaskan program dengan detail. Saya tahu setiap sesi itu tujuannya apa."* (Rocky, wawancara 2 Mei 2025)

Hal senada disampaikan oleh Rina Wulandari, anggota aktif, yang menilai bahwa komunikasi yang dibangun oleh *personal trainer* membuat dirinya merasa aman untuk menyampaikan kebutuhan dan keterbatasan yang dirasakan.

> *"Saya nyaman cerita kalau saya capek atau lagi nggak mood. PT saya nggak pernah maksa tapi kasih solusi."* (Rina Wulandari, wawancara 3 Mei 2025)

Rina juga mengungkapkan bahwa saat ia baru memulai latihan, ia mengalami kesulitan dalam memahami beberapa gerakan. Namun, *personal trainer* sabar dalam membimbing dan memberi contoh hingga ia bisa mengikutinya.

> *"Waktu awal, saya nggak ngerti gerakannya. Tapi dia sabar banget jelasin satu-satu dan kasih contoh."* (Rina Wulandari, member aktif, wawancara 3 Mei 2025)

Temuan wawancara tersebut diperkuat dengan hasil observasi peneliti selama beberapa sesi latihan. Dalam sesi yang diamati, *personal trainer* secara konsisten memulai dengan percakapan ringan untuk membangun kepercayaan. Salah satu kejadian menunjukkan bahwa seorang anggota menyampaikan keluhan terkait nyeri di bahu. Yulius merespons dengan mendengarkan secara aktif, kemudian menyesuaikan gerakan latihan hari itu. Selain itu, anggota lainnya tampak aktif dalam merespons arahan pelatih, baik secara verbal maupun nonverbal, seperti mengangguk, bertanya, dan memberikan komentar terkait kenyamanan gerakan. Situasi tersebut menunjukkan adanya suasana komunikasi yang terbuka dan tidak kaku.

Berdasarkan hasil wawancara dan observasi, dapat disimpulkan bahwa keterbukaan dalam komunikasi antara *personal trainer* dan anggota telah

tercermin dalam praktik harian di Rock Gym Bengkulu. Praktik ini selaras dengan konsep keterbukaan menurut DeVito (2011), di mana komunikasi dua arah yang jujur dan mendukung mampu menciptakan hubungan interpersonal yang sehat dan mendorong loyalitas jangka panjang.

5.2.2 Empati (*Empathy*)

Empati merupakan kemampuan untuk merasakan dan memahami apa yang dirasakan oleh orang lain. Dalam komunikasi interpersonal, empati menjadi jembatan emosional yang memperkuat hubungan dan meningkatkan efektivitas interaksi. DeVito (2011) menekankan bahwa empati memungkinkan seseorang menyesuaikan diri dengan kondisi lawan bicara, baik secara verbal maupun nonverbal. Dalam konteks hubungan antara *personal trainer* dan anggota Rock Gym Bengkulu, empati hadir dalam bentuk kepedulian terhadap kondisi fisik dan psikologis anggota selama menjalani program latihan.

Berdasarkan hasil wawancara, Yulius Kurniawan menunjukkan sikap empati saat menghadapi anggota yang mengalami kesulitan, baik karena kelelahan fisik maupun penurunan motivasi. Ia mengatakan:

> *"Kalau ada member yang kelihatan lelah atau frustrasi, saya biasanya turunin intensitas latihan dulu dan lebih banyak dengerin. Saya bilang ke mereka bahwa itu hal biasa, proses memang naik-turun."* (Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)

Ia juga menceritakan pengalaman saat mendampingi anggota yang kehilangan kepercayaan diri karena berat badan tidak kunjung turun:

> *"Saya pernah dampingi member yang minder karena berat badannya nggak turun-turun. Saya ajak ngobrol, saya kasih tahu bahwa progres itu nggak selalu instan. Sekarang dia malah jadi yang paling konsisten."* (Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)

Rocky, pemilik sekaligus anggota aktif, juga merasakan empati dari *personal trainer* ketika mengalami cedera ringan dan kelelahan karena pekerjaan:

> *"Waktu saya cedera ringan, Yulius langsung atur ulang program biar saya tetap bisa latihan. Dia juga ngerti banget kalau saya lagi capek kerja, kadang malah dia yang lebih perhatian daripada saya sendiri."* (Rocky, wawancara 2 Mei 2025)

Rina Wulandari, sebagai anggota yang sempat mengalami penurunan semangat, menyatakan bahwa perhatian dan motivasi dari *personal trainer* membuatnya kembali percaya diri:

> *"Saya pernah down banget karena nggak ada perubahan. Tapi PT saya langsung hibur dan dampingi saya latihan. Dia bilang saya hebat karena sudah konsisten. Itu bikin saya semangat lagi."* (Rina Wulandari, wawancara 3 Mei 2025)

Temuan dari observasi memperkuat hasil wawancara tersebut. Dalam beberapa sesi, peneliti melihat bahwa *personal trainer* secara aktif memperhatikan bahasa tubuh anggota. Ketika anggota terlihat kelelahan, pelatih tidak memaksakan target latihan, tetapi justru mengajak berdiskusi ringan dan memberi waktu istirahat. Dalam satu sesi, terlihat bahwa Yulius menghentikan sementara latihan salah satu anggota, lalu memberikan instruksi modifikasi latihan yang lebih ringan. Ia juga sesekali memberi sentuhan motivasi singkat seperti "santai aja dulu" atau "nggak apa-apa, hari ini pelan-pelan dulu, ya."

Interaksi semacam ini menunjukkan bahwa empati tidak hanya hadir dalam bentuk kata-kata, tetapi juga dalam sikap dan perhatian terhadap kenyamanan emosional anggota. Kehadiran empati dari *personal trainer* membuat anggota merasa didengar dan dihargai, yang pada akhirnya

meningkatkan keterikatan secara psikologis dan mendukung keberlangsungan program latihan.

Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa empati yang ditunjukkan oleh *personal trainer* di Rock Gym Bengkulu telah mencerminkan praktik komunikasi interpersonal yang sehat. Hal ini selaras dengan pandangan DeVito (2011) bahwa empati membantu membangun rasa saling memahami, yang penting dalam menciptakan hubungan yang suportif dan berkelanjutan.

5.2.3 Dukungan (*Supportiveness*)

Dukungan dalam komunikasi interpersonal merupakan bentuk keterlibatan aktif untuk membantu pihak lain menghadapi kesulitan, baik secara teknis maupun emosional. Menurut DeVito (2011), dukungan interpersonal mencakup pemberian umpan balik positif, bantuan konkret, serta kehadiran yang mendorong individu untuk merasa tidak sendiri dalam menghadapi tantangan. Dalam konteks pelatihan kebugaran di Rock Gym Bengkulu, dukungan yang diberikan oleh *personal trainer* menjadi salah satu faktor penting dalam menjaga keberlanjutan dan semangat anggota selama mengikuti program.

Yulius Kurniawan, sebagai *personal trainer*, menjelaskan bahwa ia secara rutin memberikan dukungan verbal dan teknis kepada anggota. Ia menyatakan:

> *"Saya sering kasih dukungan verbal, seperti 'bagus', 'sedikit lagi', 'kamu bisa'. Tapi kalau tekniknya salah, saya langsung bimbing ulang. Saya sesuaikan dengan karakter masing-masing, karena ada yang suka tantangan, ada yang sensitif."* (Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)

Menurut Yulius, bentuk dukungan juga bergantung pada kondisi emosional anggota. Dalam beberapa kasus, ia memilih untuk menenangkan terlebih dahulu sebelum melanjutkan instruksi latihan.

Rocky, sebagai anggota aktif, menyampaikan bahwa bentuk dukungan yang ia terima dari *personal trainer* tidak hanya berupa teknik latihan, tetapi juga perhatian terhadap kesehatan secara menyeluruh:

> *"Saya banyak dibantu teknik stretching dan koreksi postur. Selain itu, dia sering kasih insight soal pola makan dan stress management. Itu bikin saya tetap latihan meskipun kerjaan lagi banyak."* (Rocky, wawancara 2 Mei 2025)

Rina Wulandari juga mengungkapkan bahwa dukungan yang ia terima dari *personal trainer* membuat dirinya merasa diperhatikan secara utuh, bahkan di luar jam latihan:

> *"Dia sering motivasi, bahkan nge-chat di luar jam latihan buat ingetin makan sehat. Saya juga dibantu banget dari sisi teknik. Jadi lebih percaya diri dan nggak takut salah gerakan."* (Rina Wulandari, wawancara 3 Mei 2025)

Dari hasil observasi, peneliti mencatat bahwa *personal trainer* tidak hanya memberikan instruksi latihan, tetapi juga memberi dorongan semangat secara konsisten, seperti "yuk bisa yuk", "hebat", atau memberikan *high-five* setelah gerakan selesai dilakukan. Dalam satu sesi, seorang anggota terlihat kesulitan menyelesaikan repetisi angkat beban. Yulius secara spontan membantu menopang beban sambil memberikan semangat, lalu menjelaskan bahwa perkembangan setiap orang berbeda dan wajar jika perlu adaptasi. Sikap ini menunjukkan adanya dukungan fisik dan emosional secara simultan.

Penerapan dukungan oleh *personal trainer* juga disesuaikan dengan kepribadian anggota. Dalam sesi lain, terlihat Yulius menurunkan tekanan pada anggota yang tampak gugup, dan sebaliknya memberikan tantangan lebih bagi anggota yang percaya diri. Hal ini mencerminkan sensitivitas pelatih terhadap kebutuhan unik tiap individu, yang memperkuat kualitas dukungan interpersonal.

Dukungan yang diberikan oleh *personal trainer* di Rock Gym Bengkulu menunjukkan keterlibatan aktif yang melampaui instruksi teknis. Hal ini mencerminkan pemahaman akan pentingnya peran dukungan dalam membangun relasi interpersonal yang sehat dan efektif sebagaimana digambarkan oleh DeVito (2011). Dukungan ini berkontribusi besar dalam mempertahankan motivasi dan komitmen anggota dalam menjalani program kebugaran secara berkelanjutan.

5.2.4 Sikap Positif (*Positivity*)

Sikap positif merupakan bagian dari komunikasi interpersonal yang mendorong terciptanya suasana yang menyenangkan dan penuh semangat. Menurut DeVito (2011), sikap positif dalam interaksi tidak hanya membentuk persepsi yang baik antar individu, tetapi juga meningkatkan keterbukaan dan motivasi dalam proses komunikasi. Dalam konteks Rock Gym Bengkulu, *personal trainer* memainkan peran penting dalam menciptakan atmosfer latihan yang tidak hanya produktif, tetapi juga menyenangkan dan suportif secara emosional.

Yulius Kurniawan, selaku *personal trainer*, menjelaskan bahwa ia berusaha menciptakan suasana latihan yang santai namun tetap fokus. Ia menyatakan:

> *"Saya buat suasana latihan santai, kadang pakai musik, kadang sambil bercanda. Yang penting mereka tetap semangat."*(Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)

Yulius juga menambahkan bahwa ketika anggota mengalami penurunan motivasi, ia berusaha mengangkat semangat mereka dengan berbagi cerita sukses dari anggota lain atau melalui pendekatan yang ringan dan membangun:

> *"Saat member down, saya biasanya kasih motivasi dengan cerita progres member lain yang berhasil. Itu cukup membangkitkan semangat."* (Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)

Rocky menyatakan bahwa sikap positif *personal trainer* berdampak langsung pada kenyamanannya selama sesi latihan. Ia merasa bahwa latihan yang dijalani bukan sekadar rutinitas fisik, melainkan juga pelepas stres:

> *"Energi positif Yulius menular. Sesi latihan jadi seperti terapi."* (Rocky, wawancara 2 Mei 2025)

Rina Wulandari juga merasakan manfaat dari sikap positif yang ditunjukkan oleh *personal trainer*. Menurutnya, pelatih selalu datang dengan ekspresi ceria dan antusias, sehingga membuatnya ikut semangat meskipun sedang dalam kondisi lelah:

> *"PT saya selalu semangat dan senyum, bahkan kalau saya lemas. Jadi saya juga ikut terbawa energi positifnya."* (Rina Wulandari, wawancara 3 Mei 2025)

Observasi peneliti selama sesi latihan mendukung pernyataan para informan. Dalam berbagai sesi, *personal trainer* terlihat menggunakan nada bicara yang hangat, mengapresiasi capaian kecil anggota dengan pujian, serta

menyisipkan candaan ringan di sela-sela latihan. Suasana yang dibangun cenderung cair namun tetap terarah. Anggota tampak tersenyum, tertawa, dan tidak menunjukkan tekanan emosional yang berat selama menjalani latihan.

Dalam satu sesi, peneliti mencatat bahwa ketika seorang anggota merasa kecewa karena tidak mencapai target repetisi, Yulius merespons dengan kalimat positif: "Itu udah bagus banget, yang penting kamu nggak nyerah." Respons tersebut langsung disambut senyum dan tawa dari anggota, yang kemudian tampak kembali bersemangat.

Penerapan sikap positif dalam komunikasi antara *personal trainer* dan anggota di Rock Gym mencerminkan pentingnya suasana emosional dalam menjaga partisipasi dan kenyamanan selama program berlangsung. Hal ini sejalan dengan pendapat DeVito (2011), bahwa sikap positif adalah komponen penting dalam membangun komunikasi interpersonal yang menginspirasi dan menguatkan relasi jangka panjang.

5.2.5 Kesetaraan (*Equality*)

Kesetaraan dalam komunikasi interpersonal merujuk pada perlakuan yang adil dan seimbang dalam relasi antar individu, termasuk dalam pengambilan keputusan bersama. DeVito (2011) menjelaskan bahwa komunikasi yang setara terjadi ketika kedua belah pihak merasa memiliki kendali dan dihargai kontribusinya dalam proses interaksi. Dalam konteks hubungan antara *personal trainer* dan anggota di Rock Gym Bengkulu, kesetaraan diwujudkan dalam bentuk partisipasi aktif anggota dalam menentukan program latihan dan pengambilan keputusan selama sesi berlangsung.

Yulius Kurniawan, *personal trainer*, menyampaikan bahwa ia selalu memberi ruang kepada anggota untuk terlibat dalam perencanaan latihan. Ia menuturkan:

> *"Saya selalu tanya dulu, 'Mau fokus ke bagian mana hari ini?' atau 'Kamu nyaman nggak kalau ditambah beban?' Mereka merasa dilibatkan."* (Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)

Lebih lanjut, ia mengungkapkan bahwa anggota juga diberi kebebasan untuk menyampaikan masukan terhadap jenis latihan yang dilakukan:

> *"Saya beri ruang mereka kasih masukan. Misalnya kalau mereka minta variasi gerakan, saya evaluasi dan masukkan ke program."* (Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)

Rocky mengakui bahwa meskipun ia adalah pemilik gym, dalam sesi latihan ia merasa diperlakukan setara seperti anggota lainnya:

> *"Kami diskusi program latihan seperti partner. Saya merasa dilibatkan dan dihargai."* (Rocky, wawancara 2 Mei 2025)

> *"Walaupun saya owner, dia tetap profesional. Itu yang saya suka."* (Rocky, wawancara 2 Mei 2025)

Rina Wulandari juga merasakan hal serupa. Ia menilai bahwa *personal trainer* selalu mengajaknya berdiskusi sebelum memulai sesi, dan tidak pernah memaksakan suatu metode tanpa persetujuan:

> *"Saya sering diminta pendapat: 'Kamu mau cardio atau strength hari ini?' Jadi saya nggak merasa dipaksa."* (Rina Wulandari, wawancara 3 Mei 2025)

> *"Setiap perubahan program selalu dikomunikasikan dulu, dan saya diajak diskusi."* (Rina Wulandari, wawancara 3 Mei 2025)

Temuan dari observasi mendukung pernyataan para informan. Dalam beberapa sesi, peneliti menyaksikan *personal trainer* memulai latihan dengan menanyakan pilihan anggota, seperti fokus otot yang ingin dilatih atau jenis alat yang ingin digunakan terlebih dahulu. Respons anggota menunjukkan

adanya kenyamanan dalam memilih dan berdiskusi. Tidak ada tanda-tanda dominasi sepihak dalam proses latihan, bahkan dalam kondisi di mana *personal trainer* perlu mengambil keputusan teknis, penjelasan selalu diberikan terlebih dahulu disertai alasan yang masuk akal.

Kondisi ini menunjukkan bahwa komunikasi antara pelatih dan anggota di Rock Gym Bengkulu berjalan secara setara dan terbuka. Anggota diberi ruang untuk menyampaikan preferensi mereka, dan *personal trainer* menyesuaikan pendekatan tanpa menghilangkan arah profesionalnya sebagai pelatih. Hal ini sesuai dengan prinsip kesetaraan dalam komunikasi interpersonal menurut DeVito (2011), yang menekankan pentingnya partisipasi aktif dan pengambilan keputusan bersama dalam membangun relasi yang sehat dan produktif.

5.3 Faktor Penghambat Member

Beberapa hambatan yang ditemukan dalam menjaga loyalitas dan motivasi member di Rock Gym Bengkulu antara lain:

1. **Kurangnya Waktu**: Banyak anggota yang kesulitan untuk konsisten mengikuti sesi latihan karena padatnya jadwal kerja atau kegiatan lainnya, sehingga mereka merasa tidak memiliki waktu yang cukup untuk berolahraga.
2. **Kondisi Fisik dan Kesehatan**: Beberapa member mengalami cedera atau masalah kesehatan yang menghambat kemampuan mereka untuk berlatih secara teratur. Kondisi ini sering kali menjadi alasan utama mereka berhenti berolahraga.

3. **Kendala Keuangan**: Biaya langganan atau paket personal trainer yang dianggap cukup mahal menjadi penghambat bagi beberapa member untuk terus melanjutkan keanggotaan mereka di gym.
4. **Motivasi yang Menurun**: Walaupun fasilitas dan pelatihan yang diberikan cukup memadai, beberapa member merasa motivasi mereka menurun seiring waktu, terutama setelah tidak melihat hasil yang signifikan dalam waktu yang relatif cepat.
5. **Gangguan Lingkungan Sosial**: Faktor-faktor eksternal, seperti tekanan sosial atau ketidaknyamanan dalam berinteraksi dengan member lain, juga dapat memengaruhi kenyamanan dan keinginan anggota untuk melanjutkan latihan mereka di gym.

Faktor-faktor penghambat ini harus diperhatikan oleh pihak manajemen dan personal trainer untuk dapat menciptakan strategi yang lebih efektif dalam meningkatkan retensi dan motivasi anggota.

5.4 Pembahasan

Komunikasi interpersonal antara personal trainer dan member di Rock Gym Bengkulu terbukti menjadi salah satu faktor penting yang memengaruhi motivasi hidup sehat para anggota. Penelitian ini mengacu pada teori komunikasi interpersonal menurut Joseph DeVito (2011), yang menyebutkan lima komponen utama: keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), dukungan (*supportiveness*), sikap positif (*positivity*), dan kesetaraan (*equality*). Kelima elemen ini muncul secara konsisten dalam interaksi personal trainer dengan anggota, sebagaimana dibuktikan melalui wawancara langsung dan observasi.

Aspek pertama yang tampak jelas dalam komunikasi personal trainer adalah keterbukaan. Yulius Kurniawan, personal trainer di Rock Gym, mengawali

setiap sesi latihan dengan membangun komunikasi ringan, yang menurutnya membantu mencairkan suasana dan membuka ruang dialog:

> *"Saya selalu membuka sesi latihan dengan ngobrol ringan, seperti nanya kabar atau aktivitas mereka. Biasanya itu mancing mereka untuk cerita soal keluhan atau kendala latihan."(Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)*

Keterbukaan ini dirasakan langsung oleh Rocky, owner sekaligus anggota aktif Rock Gym. Ia menyatakan:

> *"Saya nyaman cerita apa saja ke Yulius. Dia nggak pernah menghakimi dan selalu dengerin. Penjelasan programnya juga runtut, jadi saya paham arah latihannya." (Rocky, wawancara 2 Mei 2025)*

Rina Wulandari, anggota yang rutin mengikuti sesi latihan, juga mengakui bahwa ia merasa aman menyampaikan perasaan saat tidak dalam kondisi terbaik.

Kutipan-kutipan tersebut menunjukkan bahwa keterbukaan tidak hanya terjadi dalam penyampaian informasi teknis, tetapi juga dalam membangun hubungan yang setara dan saling percaya—ciri khas dari komunikasi interpersonal efektif menurut DeVito.

Selanjutnya adalah empati, yaitu kemampuan personal trainer untuk memahami kondisi fisik dan emosional member. Yulius menunjukkan sikap empati saat melihat anggota mengalami kelelahan atau frustrasi:

> *"Kalau ada member yang kelihatan lelah atau frustrasi, saya biasanya turunin intensitas latihan dulu dan lebih banyak dengerin. Saya bilang ke mereka bahwa itu hal biasa, proses memang naik-turun." (Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)*

Dalam kasus lain, ia menceritakan bagaimana ia mendampingi seorang member yang sempat merasa minder:

> "Saya pernah dampingi member yang minder karena berat badannya nggak turun-turun. Saya ajak ngobrol, saya kasih tahu bahwa progres itu nggak selalu instan. Sekarang dia malah jadi yang paling konsisten." *(Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)*

Rocky juga merasakan kepekaan ini, terutama ketika ia mengalami cedera ringan:

> *"Waktu saya cedera ringan, Yulius langsung atur ulang program biar saya tetap bisa latihan. Dia juga ngerti banget kalau saya lagi capek kerja, kadang malah dia yang lebih perhatian daripada saya sendiri." (Rocky, wawancara 2 Mei 2025)*

Empati seperti ini sangat penting dalam menjaga motivasi dan komitmen anggota terhadap program latihan.

Dukungan juga menjadi elemen krusial. Personal trainer tidak hanya mendampingi secara teknis, tetapi juga secara emosional. Yulius menjelaskan:

> *"Saya sering kasih dukungan verbal, seperti 'bagus', 'sedikit lagi', 'kamu bisa'. Tapi kalau tekniknya salah, saya langsung bimbing ulang. Saya sesuaikan dengan karakter masing-masing, karena ada yang suka tantangan, ada yang sensitif." (Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)*

Rocky menambahkan bahwa dukungan yang diberikan tidak sebatas koreksi gerakan:

> *"Saya banyak dibantu teknik stretching dan koreksi postur. Selain itu, dia sering kasih insight soal pola makan dan stress management. Itu bikin saya tetap latihan meskipun kerjaan lagi banyak." (Rocky, wawancara 2 Mei 2025)*

Rina bahkan mengakui bahwa bentuk dukungan yang ia terima sampai ke luar jam latihan:

> *"Dia sering motivasi, bahkan nge-chat di luar jam latihan buat ingetin makan sehat. Saya juga dibantu banget dari sisi teknik. Jadi lebih percaya diri dan nggak takut salah gerakan." (Rina Wulandari, wawancara 3 Mei 2025)*

Hal ini menunjukkan bahwa personal trainer tidak hanya berfungsi sebagai pelatih, tetapi juga sebagai pendamping yang memahami kebutuhan emosional kliennya.

Sikap positif yang konsisten juga turut membentuk suasana yang nyaman selama sesi latihan. Yulius secara sadar membangun atmosfer yang santai namun produktif:

> *"Saya buat suasana latihan santai, kadang pakai musik, kadang sambil bercanda. Yang penting mereka tetap semangat." (Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)*

Ia bahkan memotivasi member dengan menceritakan kisah sukses member lain:

> *"Saat member down, saya biasanya kasih motivasi dengan cerita progres member lain yang berhasil. Itu cukup membangkitkan semangat." (Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)*

Bagi Rocky, energi positif dari personal trainer menjadikan sesi latihan lebih dari sekadar aktivitas fisik:

> *"Energi positif Yulius menular. Sesi latihan jadi seperti terapi." (Rocky, wawancara 2 Mei 2025)*

Demikian pula Rina menyatakan:

> *"PT saya selalu semangat dan senyum, bahkan kalau saya lemas. Jadi saya juga ikut terbawa energi positifnya." (Rina Wulandari, wawancara 3 Mei 2025)*

Energi positif ini terbukti mampu mempertahankan antusiasme member meskipun dalam kondisi yang tidak ideal.

Terakhir, prinsip kesetaraan juga tampak nyata. Yulius selalu memberi ruang kepada anggota untuk terlibat dalam menentukan isi sesi latihan:

> *"Saya selalu tanya dulu, 'Mau fokus ke bagian mana hari ini?' atau 'Kamu nyaman nggak kalau ditambah beban?' Mereka merasa dilibatkan." (Yulius Kurniawan, wawancara 2 Mei 2025)*

Rina menguatkan hal ini dengan menyampaikan:

> *"Saya sering diminta pendapat: 'Kamu mau cardio atau strength hari ini?' Jadi saya nggak merasa dipaksa." (Rina Wulandari, wawancara 3 Mei 2025)*

Ia juga menambahkan:

> *"Setiap perubahan program selalu dikomunikasikan dulu, dan saya diajak diskusi." (Rina Wulandari, wawancara 3 Mei 2025)*

Melalui pendekatan yang partisipatif ini, personal trainer menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang bersifat setara dapat membangun rasa dihargai dan memperkuat keterikatan emosional anggota terhadap gym.

BAB VI

PENUTUP

6.1 Kesimpulan

Berdasarkan penelitian tentang peran personal trainer dalam mempertahankan anggota di Rock Gym Bengkulu, dapat disimpulkan bahwa kelima aspek komunikasi interpersonal menurut DeVito (2011)—keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan—telah diterapkan secara efektif oleh personal trainer.

1. Keterbukaan: Personal trainer menciptakan ruang bagi anggota untuk berbagi pendapat dan kendala, membangun rasa nyaman dan kepercayaan.
2. Empati: Personal trainer menyesuaikan ritme latihan dan memberikan dukungan moral ketika anggota merasa lelah atau kehilangan motivasi.
3. Dukungan: Tidak hanya bantuan teknis, tetapi juga motivasi dan komunikasi berkelanjutan untuk menjaga konsistensi anggota.
4. Sikap Positif: Menciptakan suasana latihan yang menyenangkan dan penuh semangat untuk meningkatkan antusiasme anggota.
5. Kesetaraan: Melibatkan anggota dalam pengambilan keputusan selama latihan, menjadikan mereka mitra aktif.

Kesimpulannya, komunikasi interpersonal yang efektif dari personal trainer sangat berperan dalam mempertahankan keanggotaan, menciptakan hubungan yang kuat, dan meningkatkan loyalitas anggota di Rock Gym Bengkulu.

6.2 Saran

Berdasarkan hasil penelitian dan kesimpulan yang telah dipaparkan, penulis memberikan beberapa saran yang diharapkan dapat menjadi masukan, baik untuk pihak Rock Gym Bengkulu maupun penelitian selanjutnya:

1. Untuk Personal Trainer

   Diharapkan tetap menjaga dan meningkatkan komunikasi interpersonal, khususnya dalam hal keterbukaan, empati, dan dukungan, agar hubungan dengan anggota semakin kuat dan berkelanjutan.

2. Untuk Manajemen Rock Gym

   Perlu adanya pelatihan rutin terkait keterampilan komunikasi interpersonal bagi pelatih, guna menjaga kualitas layanan yang merata dan profesional.

3. Untuk Anggota

   Diharapkan aktif berkomunikasi dengan personal trainer, baik dalam menyampaikan kendala maupun memberikan masukan demi kenyamanan bersama.

4. Untuk Peneliti Selanjutnya

   Penelitian dapat dikembangkan dengan pendekatan kuantitatif atau dilakukan di lebih dari satu tempat untuk hasil yang lebih luas dan komparatif.

DAFTAR PUSTAKA

ANTARA News Bengkulu. (2024, Agustus 15). *Dinkes Bengkulu: Terapkan pola hidup sehat guna antisipasi ISPA.*

American College of Sports Medicine. (2017). *ACSM's Resources for the Personal trainer (6th ed.)*. Wolters Kluwer.

American College of Sports Medicine. (2018). *ACSM's Guidelines for Exercise Testing and Prescription (10th ed.).* Lippincott Williams & Wilkins.

Amelia, S. (2014). *Pengaruh Kualitas Layanan dan Harga Terhadap Loyalitas Pelanggan di Sonia Aerobic dan Fitness Centre, Lampung*.

Arifiansyah, A. (2016). *Peran Personal trainer dalam Meningkatkan Efektivitas Latihan di Atlas Sports Club, Surabaya*.

Burleson, B. R. (2003). *Emotional support skills.* In J. O. Greene & B. R. Burleson (Eds.), Handbook of communication and social interaction skills (pp. 551-594). Mahwah, NJ: Lawrence Erlbaum Associates.

DeVito, J. A. (2011). *The interpersonal communication book (13th ed.*). Boston: Pearson Education.

Dinas Kesehatan Provinsi Bengkulu. (2024, November 24). *Strategi Dinas Kesehatan Bengkulu dalam Meningkatkan Kualitas Hidup Masyarakat*.

Fikhratul, F., dkk. (2023). *Komunikasi Interpersonal dalam Konteks Pelayanan Gym: Teori dan Aplikasi.*

Fredrickson, B. L. (2009). *Positivity: Groundbreaking research reveals how to embrace the hidden strength of positive emotions, overcome negativity, and thrive.* New York: Crown Publishing Group.

Gudykunst, W. B. (2003). C*ross-cultural and intercultural communication.* Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

Haff, G. G., & Triplett, N. T. (2016). *Essentials of Strength Training and Conditioning (4th ed.)*. Human Kinetics.

Hardiansyah, K. (2014). *Motivasi Masyarakat Melakukan Olahraga di Tempat Kebugaran se-Kecamatan Benjeng*.

Johnson, D. W., & Johnson, F. P. (2017). *Joining together: Group theory and group skills (12th ed.).* Boston: Pearson Education.

Kurnianto, A. N., & Rismayanthi, C. (2015). *Kesiapan profesi personal trainer dalam penyusunan program latihan dan jasa layanan yang diberikan pada*

members fitness di Yogyakarta. Jurnal Medikora, 14(1), 27–34. https://doi.org/10.21831/medikora.v14i1.4571

Langgeng Pambudi, L. P., & Ristanti Puji Astuti, R. P. (2023). *Analisis Kepuasan Member terhadap Layanan Personal trainer di Queen Gym Sedayu Bantul Yogyakarta.*

Myers, J., et al. (2019). *Building trust in personal trainer-client relationships.* Journal of Health and Fitness, 7(1), 23-35. https://doi.org/10.xxxx

Perdana, I., & Lumintuarso, I. (2015). *Metode Pelatihan Atletik dan Kelincahan dalam Meningkatkan Kebugaran Jasmani pada Siswa Sekolah Dasar.*

Pitriana, L. (2024). *Peran komunikasi interpersonal antara trainer dan member Fatlossrepublic dalam membentuk motivasi pola hidup sehat.* Media Komunikasi Efektif, 1(2), 70-75.

Pratama, D. R., Hidayah, T., & Setyawati, H. (2020). *Pengaruh motivasi dan kualitas layanan personal trainer terhadap keputusan menjadi member fitness center.* Journal of Sport Science and Fitness, 6(1), 27–34. https://doi.org/10.15294/jssf.v6i1.40203

Putri, R. (2014). *Pengaruh Pengalaman Pelanggan terhadap Loyalitas Member di Helios Fitness Center Festival Citylink.*

Putro, R., dkk. (2023). *Dampak Edukasi Aktivitas Fisik terhadap Gaya Hidup Sehat di Pamulang Barat.*

Radar Informasi News. (2023, Januari 15). *Ini 5 Rekomendasi Tempat Gym yang Ada di Kota Bengkulu.*

Radar Utara. (2023, Februari 10). *5 Rekomendasi Tempat Gym Terbaik di Kota Bengkulu.* https://radarutara.disway.id/read/670662/5-rekomendasi-tempat-gym-terbaik-di-kota-bengkulu

Rogers, C. R. (1980). *A way of being.* Boston: Houghton Mifflin.

Setiawan, S. (2016). *Efektivitas Program Latihan dengan Metode Set di Fitness Center Club Arena Hotel Ibis Malioboro.*

Setyawan, A. M. (2021). *Komunikasi interpersonal antara instruktur dan anggota dalam menjalankan gaya hidup sehat di Thunder Fitness Surakarta.* Universitas Sebelas Maret.

Tempo.co. (2020). *Keuntungan Olahraga di Gym, Bisa Konsultasi Hingga Tingkatkan Motivasi*.

Walther, J. B. (2011). *Theories of computer-mediated communication and interpersonal relations.* In M. L. Knapp & J. A. Daly (Eds.), The Sage

handbook of interpersonal communication (pp. 443-479). Thousand Oaks, CA: Sage Publications.

LAMPIRAN

UNIVERSITAS DEHASEN (UNIVED) BENGKULU
FAKULTAS ILMU-ILMU SOSIAL
Jl. Meranti Raya No.32 Sawah Lebar Bengkulu Telp (0736) 22027

SURAT KEPUTUSAN
DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU SOSIAL
Nomor :267/UNIVED.F-5/A-4/VIII/2024
TENTANG
PENETAPAN DOSEN PEMBIMBING SKRIPSI
PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI PADA FAKULTAS ILMU-ILMU SOSIAL
UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU TA. 2024/2025

DEKAN FAKULTAS ILMU-ILMU SOSIAL

Menimbang :
a. Bahwa untuk menunjang kelancaran pelaksanaan penyusunan Skripsi mahasiswa Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Jenjang Strata Satu (S-1) Universitas Dehasen Bengkulu, perlu ditunjuk Dosen pembimbing penyusunan Skripsi TA. 2024-2025
b. Bahwa nama dosen yang tercantum dalam Surat Keputusan ini dianggap cakap dan mampu untuk melaksanakan tugas yang diembannya.
c. Bahwa untuk keperluan sebagaimana tersebut pada butir (a) di atas perlu ditetapkan dengan keputusan Dekan

Mengingat :
1. Undang-undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional
2. Peraturan Pemerintah RI Nomor 37 tahun 2009 tentang Dosen
3. Peraturan Pemerintah RI Nomor 4 tahun 2014 tentang Penyelenggaraan Pendidikan Tinggi dan Pengelolaan Perguruan Tinggi
4. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI Nomor 44 tahun 2015 tentang standar Nasional Pendidikan Tinggi
5. Peraturan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi Republik Indonesia Nomor 62 Tahun 2016 tentang Sistem Penjaminan Mutu Pendidikan Tinggi;
6. Keputusan Menteri Riset, Teknologi dan Pendidikan Tinggi RI No. 658/KPT/I/2017 tentang Izin Penyatuan Akademik Kebidanan Dehasen dan STIKes Dehasen ke Universitas Dehasen Bengkulu;
7. Keputusan Yayasan Nomor. 099/Y-D/B-2/X/2022 tentang Pemberhentian dan Pengangkatan Dekan Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu;

MEMUTUSKAN

Menetapkan :
Pertama : Menunjuk saudara-saudara :

Nama	: Dilmai Putra, S.Sn.,M.Sn.
NIDN	: 0205058303
Jabatan Akademik	: Asisten Ahli
Sebagai Dosen Pembimbing Utama (I)	
Nama	: Martha Heriniazwi Dianthi, M.I.Kom.
NIDN	: 0221099402
Jabatan Akademik	: Tenaga Pengajar
Sebagai Dosen Pembimbing Pendamping (II)	
Untuk membimbing Skripsi mahasiswa :	
Nama	: **Rizki Pratama**
NPM	: **20100079**
Judul Skripsi	: **Peran Pesonal Trainer Gym Hotel Mercure Bengkulu dalam Meningkatkan Loyalitas Member.**

Kedua : Mengesahkan judul skripsi tersebut di atas dengan ketentuan bahwa judul tersebut dapat dirubah atas petunjuk dan saran dari pembimbing serta melaporkannya kepada Ketua Program Studi masing-masing.
Ketiga : Lamanya waktu bimbingan 6 (Enam) bulan terhitung sejak ditetapkannya keputusan ini.
Keempat : Mahasiswa yang tidak dapat menyelesaikan skripsi sampai batas waktu yang telah ditetapkan, dinyatakan batal dan harus diajukan kembali seperti persyaratan baru.
Kelima : Biaya bimbingan skripsi dibebankan kepada mahasiswa yang bersangkutan. Keputusan ini berlaku sejak tanggal ditetapkannya dengan ketentuan akan diperbaiki apabila dikemudian hari ternyata terdapat kekeliruan.

Ditetapkan di : Bengkulu
Pada Tanggal : 21 Agustus 2024
Dekan,

Dra. Maryaningsih, M.Kom.
NIP. 19690520 199402 2 001

UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
FAKULTAS ILMU - ILMU SOSIAL

Jalan Meranti Raya Nomor 32 Kota Bengkulu 38228 Telpon (0736) 22027, 26957
Fax. (0736) 341139

Bengkulu, 29 April 2025

Nomor : 182/UNIVED.F.5/A-4/IV/2025
Lampiran : -
Perihal : **Permohonan Izin Penelitian**

Kepada:

Yth. Owner Gym Rock Kota Bengkulu

Di_

Tempat

Dengan Hormat,

Sehubungan dengan pengumpulan data yang akan digunakan dalam penyusunan skripsi sebagai syarat untuk menyelesaikan pendidikan pada Program Ilmu Komunikasi (S1) Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen (UNIVED) Bengkulu, mohon kiranya kesediaan Bapak/Ibu untuk memberikan data yang diperlukan kepada mahasiswa yang tersebut dibawah ini:

Nama	:	Rizki Pratama
NPM	:	20100079
Judul Skripsi	:	PERAN PERSONAL TRAINER DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI HIDUP SEHAT MEMBER DI ROCK GYM BENGKULU
Tempat Penelitian	:	Rock Gym Bengkulu
Waktu Penelitian	:	25 April – 26 Mei 2025

Perlu kami beritahukan bahwa data yang dimaksud hanya dipergunakan untuk kepentingan penelitian saja dan tidak untuk dipublikasikan.

Demikian atas bantuan dan kerjasama yang baik, kami ucapkan terimakasih.

Dekan,

Dra. Maryaningsih, M.Kom.
NIP. 196905201994022001

SURAT KETERANGAN TELAH MENYELESAIKAN
PENELITIAN DARI INSTANSI

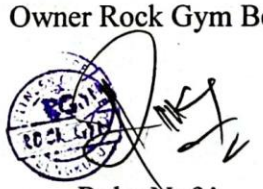
Surat Keterangan Bahwa Telah Menyelesaikan Penelitian Skripsi Pendidikan Pada Program Ilmu Komunikasi (S1) Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu Yang Dilaksanakan Di *Rock Gym Bengkulu* Selama Kurang Lebih Dua Bulan Yang Berjudul "*Peran Personal Trainer Dalam Meningkatkan Motivasi Hidup Sehat Member Di Rock Gym Bengkulu*" :

NAMA	:RIZKI PRATAMA
NPM	:20100079
PRODI	:ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS	:ILMU-ILMU SOSIAL

Demikian surat ini dibuat untuk dipergunakan sebagaimana mestinya.

Bengkulu, 14 juli 2025

Owner Rock Gym Bengkulu



Roky Nofri

UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
FAKULTAS ILMU - ILMU SOSIAL
Jln. Meranti Raya No.32 Sawah Lebar Kota Bengkulu , Telp. (0736) 22027

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : **RIZKI PRATAMA** **Jenis Kelamin : L**
NPM : **20100079**
Program Studi : **ILMU KOMUNIKASI**
Alamat : **JL. KINI BALU NO.05 RT.002 RW.001 PADANG JATI BENGKULU**
No. Telp / HP : **083803752471**
Judul Tugas Akhir : **Peran Personal Trainer Dalam Mempertahankan Member Pada Rock Gym Bengkulu**
The Role of Personal Trainers in Retaining Members at Rock Gym
Semester Mulai : **Genap 2024/2025**
Dosen Pembimbing : **Dilmai Putra, S.Sn., M.Sn. (Pembimbing Utama)**
MARTHA HERINIAZWI DIANTHI, M.I.Kom (Pembimbing Pendamping)
Dosen Penguji :
Riwayat Bimbingan : **Pembimbing Utama**

KE	TANGGAL BIMBINGAN	DOSEN	URAIAN BIMBINGAN	TTD	
				MHS	PEMB
1	2	3	4	5	6
1	14 Februari 2025	Dilmai Putra, S.Sn., M.Sn.	tambahkan fenomena yang terjadi di latarbelakang untuk mempertegas permasalahan yang diangkat, dan perjelas jg pentingnya penelitian dilakukan		
2	18 Februari 2025	Dilmai Putra, S.Sn., M.Sn.	tambahkan penelitian terdahulu yang sesuai dengan penelitian yang akan dilakukan, jelaskan perbedaan dengan penelitian terdahulu.		
3	24 Februari 2025	Dilmai Putra, S.Sn., M.Sn.	perjelas kerangka berfikir sesuai dengan teori yang digunakan, susun draf pertanyaan wawancara, ppilih informan yang kompeten, cek kembali daftar pustaka		
4	04 Maret 2025	Dilmai Putra, S.Sn., M.Sn.	ACC Semonar proposal		
5	11 Mei 2025	Dilmai Putra, S.Sn., M.Sn.	Tambahkan data wawancara terutama hasil wawancara dari narsum pertama		
6	14 Mei 2025	Dilmai Putra, S.Sn., M.Sn.	Dibagian pembahasan perkuat lagi analisisnya berdasarkan data yang didapat dengan menyesuikan dengan teori yang digunakan		
7	17 Mei 2025	Dilmai Putra, S.Sn., M.Sn.	Buat kesimpulan berdasarkan hasil analisis - lengkapi lampiran		
8	19 Mei 2025	Dilmai Putra, S.Sn., M.Sn.	ACC Sidang		

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Sri Narti, M.I.Kom

NIDN: 0215128202

Pembimbing Utama

Dilmai Putra, S.Sn., M.Sn.

NIDN: 0205058303

UNIVERSITAS DEHASEN BENGKULU
FAKULTAS ILMU - ILMU SOSIAL
Jln. Meranti Raya No.32 Sawah Lebar Kota Bengkulu , Telp. (0736) 22027

KARTU BIMBINGAN TUGAS AKHIR

Nama Mahasiswa : **RIZKI PRATAMA** **Jenis Kelamin : L**
NPM : **20100079**
Program Studi : **ILMU KOMUNIKASI**
Alamat : **JL. KINI BALU NO.05 RT.002 RW.001 PADANG JATI BENGKULU**
No. Telp / HP : **083803752471**
Judul Tugas Akhir : **Peran Personal Trainer Dalam Mempertahankan Member Pada Rock Gym Bengkulu**
The Role of Personal Trainers in Retaining Members at Rock Gym
Semester Mulai : **Genap 2024/2025**
Dosen Pembimbing : **Dilmai Putra, S.Sn., M.Sn. (Pembimbing Utama)**
MARTHA HERINIAZWI DIANTHI, M.I.Kom (Pembimbing Pendamping)
Dosen Penguji :
Riwayat Bimbingan : **Pembimbing Pendamping**

KE	TANGGAL BIMBINGAN	DOSEN	URAIAN BIMBINGAN	TTD	
				MHS	PEMB
1	2	3	4	5	6
1	28 Januari 2025	MARTHA HERINIAZWI DIANTHI, M.I.Kom	Perbaikan latar belakang		
2	30 Januari 2025	MARTHA HERINIAZWI DIANTHI, M.I.Kom	Observasi awal ditambahkan		
2	02 Mei 2025	MARTHA HERINIAZWI DIANTHI, M.I.Kom	Acc Ke dosen pembimbing utama		
3	05 Februari 2025	MARTHA HERINIAZWI DIANTHI, M.I.Kom	Perbaiki Kerangka pemikiran		
4	10 Februari 2025	MARTHA HERINIAZWI DIANTHI, M.I.Kom	Perbaiki Metode penelitian		
5	13 Februari 2025	MARTHA HERINIAZWI DIANTHI, M.I.Kom	Acc Dosen Pembimbing utama		
6	20 April 2025	MARTHA HERINIAZWI DIANTHI, M.I.Kom	Rapikan BAB IV		
7	23 April 2025	MARTHA HERINIAZWI DIANTHI, M.I.Kom	Hasil penelitian masih terlalu umum		
8	25 April 2025	MARTHA HERINIAZWI DIANTHI, M.I.Kom	Pembahasan masih kurang sesuai		
9	01 Mei 2025	MARTHA HERINIAZWI DIANTHI, M.I.Kom	Kesimpulan belum sesuai		

Mengetahui,

Ketua Program Studi

Sri Narti, M.I.Kom

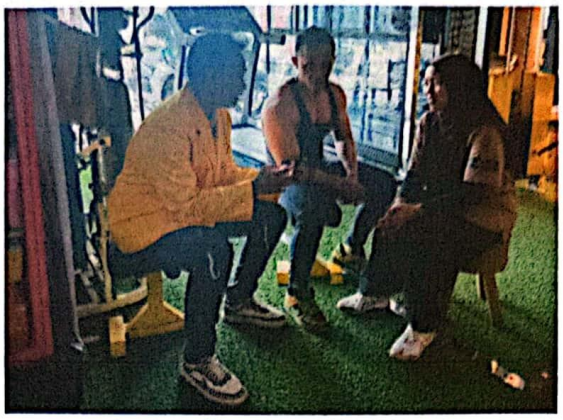
NIDN: 0215128202

Pembimbing Pendamping

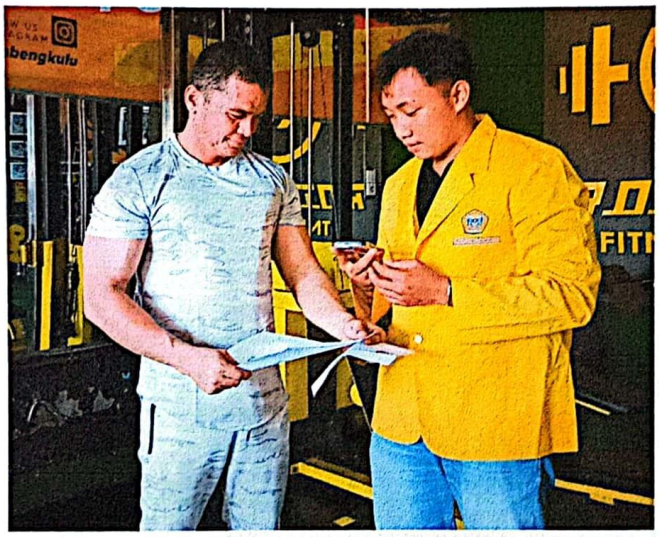
MARTHA HERINIAZWI DIANTHI, M.I.Kom

NIDN: 0221099402

DOKUMENTASI KEGIATAN



Dokumentasi 1. Wawancara dengan Personal Trainer dan Member



Dokumentasi 2. Wawancara dengan *Owner* Rock Gym

SURAT PERNYATAAN BEBAS PLAGIAT

1. Skripsi/Laporan Tugas Akhir dengan judul:

   PERAN PERSONAL TRAINER DALAM MENINGKATKAN MOTIVASI HIDUP SEHAT MEMBER DI ROCK GYM BENGKULU

   Adalah asli dan belum pernah diajukan untuk mendapatkan gelar akademik, baik di Fakultas Ilmu-Ilmu Sosial Universitas Dehasen Bengkulu maupun perguruan tinggi lainnya.

2. Skripsi/Laporan tugas akhir ini murni gagasan pemikiran dan rumusan saya sendiri tanpa bantuan yang tidak sah dari pihak lain kecuali arahan dari pembimbing.

3. Didalam skripsi/laporan tugas akhir ini tidak terdapat hasil karya atau pendapat yang telah ditulis atau dipublikasikan oleh orang lain, kecuali dikutip secara tertulis dengan jelas dan dicantumkan pada daftar pustaka.

4. Pernyataan ini saya buat dengan sesungguhnya dan apabila dikemudian hari terdapat penyimpangan dan ketidakbenaran pernyataan ini, saya bersedia menerima sanksi akademik berupa pencabutan gelar yang saya peroleh karena skripsi/laporan tugas akhir ini, serta sanksi lainnya sesuai dengan norma dan ketentuan yang berlaku.

Bengkulu, 14 Juli 2025

Mahasiswa yang menyatakan,

RIZKI PRATAMA

NPM. 20100079