

Peran Komunikasi Interpersonal Antara Trainer Dan Member Fatlossrepublic Dalam Membentuk Motivasi Pola Hidup Sehat

Laela Pitriana¹

^{1,2}Universitas Bina Sarana Informatika

³Jakarta, Indonesia

Email: LaelaFitri39@gmail.com, novalia.nvi@bsi.ac.id

Abstrak

Penelitian ini berjudul “Peran Komunikasi Interpersonal Antara Trainer Dan Member Fatlossrepublic Dalam Membentuk Motivasi Pola Hidup Sehat” Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran komunikasi interpersonal antara trainer dan member dalam membangun motivasi pola hidup sehat di Studio Fatlossrepublic. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode studi kasus dan teknik pengumpulan data melalui wawancara mendalam, observasi dan dokumentasi. Subjek penelitian ialah masing-masing 2 trainer dan 3 member. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal antara trainer dan member di Studio Fatlossrepublic memainkan peran penting dalam membangun motivasi pola hidup sehat. Peran ini terwujud melalui penerapan teori humanistik menurut A. DeVito, yang menekankan pada lima unsur: keterbukaan, empati, sikap positif, dukungan, dan kesetaraan. Penerapan unsur-unsur teori humanistik ini terbukti efektif dalam membangun motivasi pola hidup sehat di Studio Fatlossrepublic. Hal ini terlihat dari peningkatan pemahaman, komitmen, dan rasa percaya diri member dalam menjalani pola hidup sehat. Kesimpulannya, komunikasi interpersonal berbasis humanistik merupakan strategi yang efektif untuk meningkatkan motivasi pola hidup sehat. Studio Fatlossrepublic dapat menjadi contoh bagi komunitas lain yang ingin membantu individu mencapai tujuan pola hidup sehat.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, Trainer, Motivasi, Pola Hidup Sehat

Abstract

This research is entitled “The Role of Interpersonal Communication Between Trainers and Fatlossrepublic Members in Shaping Healthy Lifestyle Motivation” This research aims to analyze the role of interpersonal communication between trainers and members in building healthy lifestyle motivation at Fatlossrepublic Studio. This research uses a qualitative approach with a case study method and data collection techniques through in-depth interviews, observation and documentation. The research subjects were 2 trainers and 3 members each. The results showed that interpersonal communication between trainers and members at Studio Fatlossrepublic played an important role in building healthy lifestyle motivation. This role is realized through the application of humanistic theory according to A. DeVito, which emphasizes five elements: openness, empathy, positive attitude, support, and equality. The application of these elements of humanistic theory proved effective in building motivation for a healthy lifestyle at Fatlossrepublic Studio. This can be seen from the increased understanding, commitment, and confidence of members in living a healthy lifestyle. In conclusion, humanistic-based interpersonal communication is an effective strategy to increase healthy lifestyle motivation. Studio Fatlossrepublic can be an example for other communities that want to help individuals achieve healthy lifestyle goals.

Keywords: Interpersonal Communication, Trainer, Motivation, Healthy Lifestyle

1. Pendahuluan

Manusia mempunyai sebuah kebutuhan baik primer dan sekunder. Kebutuhan primer seperti makan, minum, pakaian, dan lainnya. Setelah ditinjau memiliki kesehatan sangat penting bagi setiap manusia, karena manusia tidak dapat hidup bahagia tanpa memiliki kesehatan fisik dan mental. Semakin meningkatnya perkembangan zaman dan teknologi, banyak orang tidak punya waktu untuk berolahraga. Olahraga sudah menjadi kebutuhan masyarakat, dengan berbagai kelompok umur berolahraga di pusat kebugaran, lapangan, atau jalan-jalan. Namun, banyak orang hanya berlatih atau hanya ikut serta tanpa memiliki goals yang diinginkan. Oleh karena itu, untuk mencapai hasil optimal bagi kesehatan tubuh memerlukan latihan secara konsisten.



Ada empat kesehatan utama yang harus diperhatikan oleh manusia yakni: 1) mengonsumsi makanan sehat; 2) meningkatkan konsumsi kebutuhan air mineral; 3) cukup tidur, 4) selalu aktif beraktivitas. Apabila tidak memperhatikan kesehatan tubuh akan berdampak pada kesehatan karena aktivitas gerak yang berkurang, sedangkan orang yang masih produktif terkena penyakit berat seperti diabetes, kolesterol, hipertensi, hingga penyakit jantung.

Menurut Prasetyo menegaskan bahwa upaya mempunyai kesehatan adalah semua upaya untuk memelihara dan meningkatkan kesehatan dengan tujuan mencapai tingkat kesehatan terbaik bagi masyarakat. Salah satu upaya yang paling penting dalam menjaga kesehatan adalah dengan berolahraga. Menurut Hamada yang dimaksud dengan olahraga kesehatan adalah olahraga yang diselenggarakan untuk memelihara atau meningkatkan meningkatkan derajat kesehatan [1].

Obesitas adalah peningkatan jumlah lemak dalam tubuh yang memiliki dampak pada kesehatan yang buruk pada seseorang. Orang yang obesitas memiliki berat badan yang meningkat, dan tidak seimbang antara jumlah yang dikonsumsi dan jumlah yang dikeluarkan atau aktivitas, yang meningkatkan risiko penyakit seperti penyakit jantung, hingga stroke. Obesitas dapat terjadi di semua kelompok usia, mulai dari bayi hingga orang dewasa [2].

Studio FatlossRepublic adalah merek program penurunan lemak yang terbukti didukung oleh ilmu pengetahuan. Didirikan pada tahun 2019 oleh Intan Soelaiman. Ia berkomitmen untuk mengembangkan program terbaru dan paling efektif untuk membantu perempuan meningkatkan kesehatan mereka dan merasa lebih percaya diri dengan tubuh mereka sebagai makhluk cantik di dunia. Di FatlossRepublic, kami berpikir, berbicara, berbagi, dan melakukan segala hal tentang penurunan lemak dengan cara yang sehat dan penuh kasih. Kami bertujuan untuk menjadi komunitas yang sehat bagi perempuan [3].

Dalam aktivitas olahraga, komunikasi memiliki peran penting terutama antara trainer dan member yang sedang berlatih. Menjalin komunikasi yang efektif sangat memiliki pengaruh yang besar untuk motivasi member berlatih dan menciptakan hubungan komunikasi yang baik antara trainer dan member. Selain meningkatkan motivasi member untuk berlatih, komunikasi yang efektif juga dapat meningkatkan keinginan member untuk menjaga pola hidup sehat agar memiliki keseimbangan kesehatan.

Komunikasi antara trainer dan member menjadi studi yang menarik dalam pembahasan. Penelitian akan berfokus pada bentuk komunikasi interpersonal yang di gunakan oleh trainer dan member. Ketertarikan memilih studio FatlossRepublic adalah ini didedikasikan untuk menjaga kesehatan tubuh ideal dan mengadakan kursus bagi pemula tentang cara memiliki tubuh ideal, serta kesehatan tubuh jangka panjang untuk memberikan

1. 2 Rumusan Masalah

Berdasarkan temuan yang terdapat di latar belakang yang telah disampaikan. Maka, rumusan masalah penelitian ini adalah bagaimana peran komunikasi interpersonal antara trainer dan member FatlossRepublic dalam membentuk motivasi pola hidup sehat?

1. 3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukan penelitian ini yaitu untuk mengetahui bagaimana peran komunikasi interpersonal antara trainer dan member FatlossRepublic dalam membentuk motivasi pola hidup sehat.

2. Metode

Menggunakan pendekatan kualitatif. Karena pendekatan ini akan menyampaikan hasilnya secara deskriptif melalui uraian istilah-istilah tertulis berdasarkan hasil penelitian.

Menurut Sugiyono mengatakan bahwa penelitian kualitatif adalah metode penelitian yang dilakukan pada kondisi alamiah (sebagai lawannya adalah eksperimen), dimana akan berfungsi sebagai alat utama dan teknik pengumpulan data digunakan secara triangulasi (gabungan) [4].

Menurut (A. Yudo Tri Artanto, 2023) [5] studi kasus adalah jenis penelitian kualitatif di mana sebuah karya yang mempelajari satu orang atau lebih secara menyeluruh tentang program, kejadian, proses, dan aktivitas. Suatu kasus membutuhkan waktu dan aktivitas. Data dikumpulkan secara mendalam melalui berbagai metode dan dalam waktu yang berkelanjutan.

3. Tinjauan Pustaka

Terdapat beberapa penelitian yang mengkaji komunikasi interpersonal yang menjadi referensi penelitian ini. Pertama Enzo Seifo Jouwinata, Wulan Purnama Sari 2022 dengan judul Analisis Komunikasi Interpersonal Yang Efektif Antara Personal Trainer Dengan Member Gym Starfit. Tujuan Dari Penelitian Ini Yaitu Untuk Mengetahui Dan Menggambarkan Keefektifan Komunikasi Interpersonal Antara Personal Trainer Dengan Member Di Starfit Gym.

Penelitian kedua Triyanto, Lusiana, Yudhi Purnama 2021 dengan judul Analisis Professional Personal Trainer Di Fitness Center Hotel Kota Semarang Tengah. Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Tingkat Profesional Seorang Personal Trainer.

Teori yang digunakan dalam penelitian ini:

A. Komunikasi Interpersonal

Menurut DeVito, komunikasi interpersonal adalah komunikasi yang terjadi di antara dua orang yang memiliki hubungan yang jelas satu sama lain dan terhubung dengan beberapa cara. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal seperti komunikasi antara ibu dan anak, dokter dan pasien, atau dua orang dalam wawancara. Menurut Deddy Mulyana (2005), "komunikasi antarpribadi (interpersonal communication) adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap peserta menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal." [6].

Menurut A Devito komunikasi humanistik diartikan sebagai bagaimana seseorang berinteraksi, memahami dirinya, dan menghormati orang lain dikenal [7].

Dalam penelitian ini menggunakan komunikasi interpersonal dengan menggunakan pendekatan humanistik yang mempunyai elemen komunikasi yang efektif:

1. Keterbukaan. Keterbukaan sangat penting dalam kehidupan manusia, terutama dalam komunikasi. Proses pembelajaran yang harus berlangsung sepanjang hidup. Keterbukaan membantu seseorang menerima dan belajar dari orang lain.
2. Empati Empati yaitu kemampuan untuk meletakkan diri kita di posisi orang lain. Ini akan sangat membantu dalam membangun pemahaman satu sama lain, akan membuat komunikasi lebih mudah dan lebih efektif.
3. Dukungan Dukungan dalam komunikasi sangat penting untuk mencapai pemahaman yang baik antara semua pihak yang terlibat. Ketika setiap orang merasa didukung dan dihargai dalam interaksi komunikasi, itu menciptakan lingkungan yang kondusif untuk berbagi ide, pemikiran, dan perasaan dengan lebih terbuka dan jujur. Menghindari perilaku sabotase atau menghalangi memastikan bahwa komunikasi dapat berjalan dengan lancar dan efektif, memungkinkan semua pihak untuk saling memahami dan membangun hubungan yang kuat.
4. Sikap positif Untuk mendukung proses komunikasi yang efektif, bersikap positif saat mengemukakan pendapat atau gagasan yang bertentangan atau mendukung.
5. Kesetaraan Dalam komunikasi antarpribadi, setiap orang harus dianggap sama atau setara dengan orang lain, dan tidak boleh ada sikap samar-samar atau angkuh yang bertentangan dengan tujuan dan maksud komunikasi.

B. Personal trainer

Adalah individu yang telah menerima pendidikan dan pelatihan khusus bersertifikat dalam hal metode menjaga kebugaran fisik, anatomi tubuh, 20 psikologi, dan hal lainnya sesuai ketentuan resmi yang berlaku untuk mencapai tujuan tertentu dari program latihan fisik di pusat kebugaran [8].

C. Member

Didefinisikan sebagai seseorang yang bergabung dengan organisasi, perusahaan, atau kelompok secara resmi dan diakui dapat menerima kartu anggota [9]

D. Motivasi

Berasal dari kata Latin "Motive", yang berarti dorongan, daya penggerak atau kekuatan yang ada dalam diri seseorang yang mendorong seseorang untuk bertindak atau berbuat sesuatu. Dalam bahasa Inggris, kata "motivasi" juga berarti pemberian dorongan, penimbulkan dorongan, atau hal yang menimbulkan dorongan atau keadaan yang menimbulkan dorongan [10].

E. Pola Hidup Sehat

Didefinisikan sebagai kebiasaan yang baik untuk menjaga kesehatan yang bertahan lama sehingga seperti telah menjadi bagian integral dari manusia. Oleh karena itu, kebiasaan ini harus ditanamkan sedini mungkin agar menjadi sebuah kebiasaan baik yang melekat dalam diri manusia.

4. Hasil dan Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian dan data hasil wawancara yang telah dilakukan sebelumnya, didapatkan hasil bahwa peran komunikasi interpersonal yang diterapkan antara trainer dan member untuk membangun pola hidup sehat di studio FatlossRepublic yaitu menggunakan pola komunikasi yang dikembangkan oleh a Devito yang berkaitan dengan karakter pendekatan humanistic: keterbukaan (openness), empati (empathy), sikap mendukung (supportiveness), sikap positif (positiveness), dan kesetaraan (equality) di dalam komunikasi yang terjalin antara trainer dan member dalam memotivasi pola hidup sehat ketika proses berlatih di studio FatlossRepublic berlangsung.

Dalam proses komunikasi trainer dan member sebuah komunikasi interpersonal yang baik merupakan suatu peranan yang penting, pasalnya trainer dan member saling berinteraksi secara langsung dan saling mempengaruhi di dalamnya. 40 Karena ketika seorang trainer berinteraksi akan menghasilkan suatu isi pesan yang tersalurkan seperti membangun motivasi, persepsi, memori, pikiran, disiplin waktu. Maka dari itu untuk memenuhi tujuan tersebut, trainer menjadi tolak ukur oleh member agar dapat menghasilkan suatu proses komunikasi sesuai dengan tujuan.

4.2. Elemen komunikasi humanistik

a. Keterbukaan

Berdasarkan hasil penelitian di dapatkan hasil bahwa studio FatlossRepublic menerapkan komunikasi yang bersifat keterbukaan. Trainer dan member menggunakan bahasa komunikasi secara lisan untuk menerapkan sikap keterbukaan. Pada pemaparan keterbukaan yang diteliti adalah trainer dan member bersedia untuk menyampaikan perasaan yang sedang dirasakan yang berkaitan dengan permasalahan masing-masing individu. Trainer mampu memberikan sebuah keterbukaan yang akan memberikan dampak sebuah kepercayaan pada member seperti keterbukaan tentang kemajuan dalam teknik olahraga, keterbukaan konsistensi bersedia berkomunikasi diluar jam kelas. Member berani berbicara mengeluhkan permasalahan tanpa rasa canggung dan membuat member merasa nyaman berkomunikasi dengan tim trainer.

b. Sikap Empati

Berdasarkan hasil penelitian didapatkan hasil bahwa studio fatlossrepublic telah menerapkan komunikasi yang bersifat empati. Ditemukan bahwa trainer merasakan apa yang sedang dirasakan oleh member yang sedang mempunyai permasalahan dengan kesehatan. Trainer bersedia untuk mendengarkan keluhan member secara detail tanpa menjudging, melatih dan memberikan dukungan motivasi secara sabar, bertutur kata halus ketika member membuat kesalahan saat latihan. Dapat ditarik kesimpulan bahwa antara trainer dan member mampu merasakan kedekatan satu sama lain yang ditimbulkan dari proses komunikasi sehingga menumbuhkan semangat motivasi untuk mencapai tujuan.

c. Sikap Positif

Diketahui dari hasil wawancara bahwa trainer memberikan sikap positif dalam bahasa verbal dan nonverbal. Dalam bahasa verbal trainer memberikan sebuah pujian, dukungan motivasi kepada member agar konsisten bersemangat untuk pencapaian yang ingin diraih. Dalam bahasa nonverbal trainer memberikan sebuah senyuman hangat disetiap ada kelas yoga, dan memberikan pelayanan yang sangat baik dan memuaskan. Dengan sikap yang telah diberikan didapatkan bahwa member menjadi aktif, focus dan antusias untuk konsisten berkomunikasi dengan trainer untuk menanyakan tentang kesehatan diluar jam kelas yoga.

d. Mendukung

Selanjutnya untuk memperoleh sebuah keberhasilan komunikasi dalam elemen pendekatan humanistik yakni adanya sikap mendukung antara trainer dan member. Setelah di lakukan wawancara didapatkan hasil bahwa trainer sepenuhnya memberikan dukungan positif memotivasi member agar tetap semangat agar menjadikan sebuah ruang diskusi yang nyaman, setiap keluhan yang disampaikan member tim trainer akan mendengarkan secara detail setelah itu dibuatlah solusi terbaik untuk mengatasi permasalahan serta dukungan lain yang telah

diadopsi oleh tim trainer yakni memberikan free class kepada member yang sedang berulang tahun, tujuan dari sikap dukungan ini adalah agar member merasakan dukungan dari trainer dan menambah semangat agar tetap konsisten dalam berolahraga.

e. Kesetaraan

Untuk mencapai sebuah keberhasilan komunikasi secara keseluruhan maka langkah selanjutnya ada mencapai sikap kesetaraan antara trainer dan member. Sikap kesetaraan yang diterapkan oleh trainer fatlossrepublic yakni tidak ada 52 perbedaan atau membedakan member-member dengan berbagai ragam usia, menyambut dan menyapa member dengan ramah seperti menjadi teman ketika latihan di studio fatlossrepublic, tidak mengurusi tetapi menjadi teman olahraga. Peran komunikasi interpersonal yang efektif telah terbukti dapat meningkatkan sikap kesetaraan dan menciptakan hubungan baik antara trainer dan member. Dengan memanfaatkan berbagai jenis proses komunikasi studio fatlossrepublic telah berhasil memberikan kesan positif, nyaman, terbuka, empati kepada member.

Mengimplementasikan proses komunikasi humanistik di studio FatlossRepublic memberikan beberapa manfaat, antara lain: a. Membangun hubungan positif dan saling menghormati antara trainer dan member b. Meningkatkan pemahaman yang mendalam secara personal antara trainer dan member c. Menumbuhkan semangat motivasi member untuk mencapai tujuan d. Mengurangi kesenjangan antara trainer dan member.

5. Kesimpulan

Trainer memiliki peranan yang sangat penting dalam komunikasi untuk mencapai tujuan dalam konteks mencapai tujuan pola hidup sehat. Studio fatlossrepublic memiliki berbagai jenis sertifikat yang menunjang kredibilitas studio ini di depan khalayak. Dengan kredibilitas ini fatlossrepublic dipercaya mampu memberikan solusi untuk permasalahan tentang tubuh dan kebugaran. Bentuk pendekatan keterbukaan (openness) menjadi unsur yang memiliki peran utama karena dengan pendekatan ini membuat member merasa nyaman serta membuat member aktif berinspirasi dengan trainer, tidak menjadi member yang pasif berkomunikasi dengan trainer. Karena dengan keaktifan komunikasi antara trainer dan member menjadi jalan menuju kesuksesan bagi member mencapai ambisi yang sedang ingin dituju. Empati menjadi unsur pendekatan yang mendalam secara personal, karena sikap empati membuat member merasa di dengar secara keseluruhan. Dengan 55 mendengarkan aspirasi secara detail maka didapat sebuah solusi untuk menyelesaikan permasalahan member. Sikap positif memberikan kesan bahwa tim trainer sangat mendukung penuh untuk mewujudkan ambisi member. Dukungan merupakan sebuah dorongan yang memiliki potensi cukup besar dalam proses komunikasi, dukungan Bahasa verbal dan nonverbal akan membuat semangat baru untuk member tetap focus meraih tujuannya. Kesetaraan dalam konteks ini memiliki poin penting dari berbagai sisi, karena membuat orang nyaman dengan menyetarakan merupakan sebuah komunikasi untuk merasa dihormati dan diberikan rasa adil antar sesama member tanpa ada perbedaan. Dari 5 karakter pendekatan ini memiliki peranan yang sama penting untuk mencapai tujuan proses komunikasi interpersonal yang baik dan benar.

Referensi

- G. H. Gunawan dan W. P. Sari, "Marketing Communications During the 2020 Pandemic," *Proc. Int. Conf. Econ. Business, Soc. Humanit. (ICEBSH 2021)*, vol. 570, no. Icebsh, hal. 685–690, 2021, doi: 10.2991/assehr.k.210805.108.
- R. Suraya, A. S. V. Nababan, A. Siagian, dan Z. Lubis, "Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja," *J. Dunia Gizi*, vol. 3, no. 2, hal. 80–87, 2021, doi: 10.33085/jdg.v3i2.4732.
- FatlossRepublic, "Studio FatlossRepublic," FatlossRepublic. [Daring]. Tersedia pada: <https://www.fatlossrepublic.com>
- R. Safarudin, M. Kustati, dan N. Sepriyanti, "Penelitian Kualitatif," vol. 3, hal. 9680–9694, 2023.
- S. & A. D. S. A. Yudo Tri Artanto, *PENGANTAR METODE PENELITIAN KUALITATIF ILMU KOMUNIKASI*. Yogyakarta: Deepublish Publisher, 2023.
- C. Anggraini, D. H. Ritonga, L. Kristina, M. Syam, dan W. Kustiawan, "Komunikasi Interpersonal," *J.*

Multidisiplin Dehasen, vol. 1, no. 3, hal. 337–342, 2022, doi: 10.37676/mude.v1i3.2611.

M. M. Tujarah, “Model Komunikasi Humanistik Pengasuh Dalam Pembinaan Akhlak Santri Di Pondok Pesantren Jabal Nur Kandis,” no. 5912, 2023, [Daring]. Tersedia pada: [http://repository.uin-suska.ac.id/73292/%0Ahttp://repository.uin-suska.ac.id/73292/1/SKRIPSI GABUNGAN.pdf](http://repository.uin-suska.ac.id/73292/%0Ahttp://repository.uin-suska.ac.id/73292/1/SKRIPSI%20GABUNGAN.pdf)

Triyanto, Lusiana, dan Y. Purnama, “Analisis Profesional Personal Trainer di Fitness Center Hotel Kota Semarang Tengah,” *J. Educ. Sport*, vol. 2, no. 1, hal. 20–27, 2021.

M. Agung, K. Adi, S. Purwanti, J. Farih, J. Alfando, dan W. Sucipta, “Strategi Komunikasi Pemasaran Kedai Kopi Chathiy . Id Melalui Member Card Untuk Meningkatkan Loyalitas Pelanggan,” vol. 12, no. 3, hal. 78–87, 2024, [Daring]. Tersedia pada: [https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2024/03/ejurnal Muhmad Agung Krisna Adi 2024 \(03-21-24-01-27-14\).pdf](https://ejournal.ilkom.fisip-unmul.ac.id/site/wp-content/uploads/2024/03/ejurnal%20Muhmad%20Agung%20Krisna%20Adi%202024%20(03-21-24-01-27-14).pdf)

R. Poppy, *Komunikasi Organisasi*. Depok: PT RAJAGRAFINDO PERSADA, 2018.