

**PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA *TRAINER*
DAN *MEMBER* FATLOSSREPUBLIC DALAM MEMBENTUK
MOTIVASI POLA HIDUP SEHAT**



SKRIPSI

Diajukan Untuk Memenuhi Salah Satu Syarat Kelulusan Program Sarjana

LAELA PITRIANA

NIM: 44200313

**Program Studi Ilmu Komunikasi
Fakultas Komunikasi dan Bahasa
Universitas Bina Sarana Informatika**

Jakarta

2024

LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama : Laela Pitriana
NIM : 44200313
Jenjang : Sarjana
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Komunikasi dan Bahasa
Perguruan Tinggi : Universitas Bina Sarana Informatika

Dengan Ini Menyatakan Bahwa Tugas Akhir Yang Telah Saya Buat Dengan Judul, **“Peran Komunikasi Interpersonal Antara *Trainer* Dan *Member* Fatlossrepublic Dalam Membentuk Motivasi Pola Hidup Sehat”** adalah asli (orsinil) atau tidak plagiat (menjiplak) dan belum pernah diterbitkan/dipublikasikan dimanapun dan dalam bentuk apapun.

Demikianlah surat pernyataan ini saya buat dengan sebenar-benarnya tanpa ada paksaan dari pihak manapun juga. Apabila di kemudian hari ternyata saya memberikan keterangan palsu dan atau ada pihak lain yang mengklaim bahwa Skripsi yang telah saya buat adalah hasil karya milik seseorang atau badan tertentu, saya bersedia diproses baik secara pidana maupun perdata dan kelulusan saya dari Universitas Bina Sarana Informatika dicabut/dibatalkan.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 03 Juli 2024



Laela Pitriana

**LEMBAR PERNYAATAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH
UNTUK KEPENTINGAN AKADEMIS**

Yang bertandatangan di bawah ini, Penulis :

Nama : Laela Pitriana
NIM : 44200313
Jenjang : Sarjana (S1)
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Komunikasi & Bahasa
Perguruan Tinggi : Universitas Bina Sarana Informatika

Dan Pihak Perusahaan tempat PKL/Riset :

Nama : Nurul Intan Permanasari
Jabatan : *CEO & Trainer*
Perusahaan : Studio FatlossRepublic

Sepakat atas hal-hal di bawah ini :

1. Studio FatlossRepublic menyetujui untuk memberikan kepada penulis dan Universitas Bina Sarana Informatika **Hak Bebas Royalti Non-eksklusif** atas penelitian dalam rangka penyusunan karya ilmiah dengan Judul **“Peran Komunikasi Interpersonal Antara Trainer Dan Member Fatlossrepublic Dalam Membentuk Motivasi Pola Hidup Sehat”** yang disusun oleh penulis.
2. Studio FatlossRepublic memberikan persetujuan kepada penulis dan Universitas Bina Sarana Informatika untuk mengunggah karya ilmiah Penulis pada repository Universitas Bina Sarana Informatika (Publikasi) terbatas hanya untuk keperluan akademis, tidak untuk tujuan/kepentingan komersial.
3. Studio FatlossRepublic telah menyediakan data dan atau informasi yang diperlukan untuk penyusunan karya ilmiah Penulis. Dalam hal terjadi kesalahan ataupun kekurangan dalam penyediaan data dan atau informasi maka Studio FatlossRepublic dalam bentuk apapun tidak bertanggung jawab dan tidak dapat dimintakan pertanggungjawaban oleh siapapun termasuk atas materi/isi karya ilmiah penulis atau materi/isi dan publikasi di repository Universitas Bina Sarana Informatika. Studio FatlossRepublic juga tidak bertanggung jawab atas segala dampak dan atau kerugian yang timbul dalam bentuk apapun akibat tindakan yang berkaitan dengan penggunaan data dan atau informasi yang terdapat pada publikasi yang dimaksud. Demikian kesepakatan ini dibuat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal : 03 Juli 2024

Menyetujui,

Studio FatlossRepublic



Nurul Intan Permana

CEO & Trainer

Penulis,



Laela Pitriana

NIM. 44200313

PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI

Skripsi ini diajukan oleh:

Nama : Laela Pitriana
NIM : 44200313
Jenjang : Sarjana (S1)
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Komunikasi dan Bahasa
Perguruan Tinggi : Universitas Bina Sarana Informatika
Judul Skripsi : Peran Komunikasi Interpersonal Antara Trainer Dan
Member Fatlossrepublic Dalam Membentuk Motivasi Pola
Hidup Sehat

Telah dipertahankan pada periode 2024-1 dihadapan penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh Sarjana Ilmu Komunikasi (S.I.Kom) pada Program Sarjana (S1) Program Studi Ilmu Komunikasi di Universitas Bina Sarana Informatika.

Jakarta, 02 Agustus 2024

PEMBIMBING SKRIPSI

Pembimbing I : Novalia, M.I.Kom.

DEWAN PENGUJI

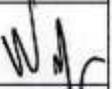
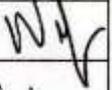
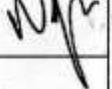
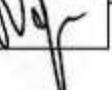
Penguji I : Priatna, S.Sos., M.M., M.Si.

Penguji II : Tuty Mutiah, M.I.Kom., M.M.

LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI

	LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI
	UNIVERSITAS BINA SARANA INFORMATIKA

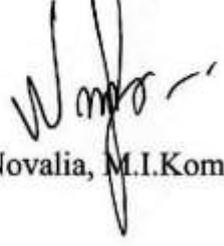
NIM : 44200313
Nama Lengkap : Laela Pitriana
Dosen Pembimbing I : Novalia, M.I.Kom
Judul Skripsi : Peran Komunikasi Interpersonal Antara Trainer Dan Member Fatlossrepublic Dalam Membentuk Motivasi Pola Hidup Sehat

No	Tanggal Bimbingan	Pokok Bahasan	Paraf Dosen Pembimbing
1.	8 Mei 2024	BAB I	
2.	20 Mei 2024	BAB II	
3.	27 Mei 2024	BAB II	
4.	3 Juni 2024	BAB III	
5.	24 Juni 2024	BAB III	
6.	25 Juni 2024	BAB IV	
7.	26 Juni 2024	BAB IV & V	
8.	29 Juni 2024	Daftar Pustaka	

Catatan untuk Dosen Pembimbing.
Bimbingan Skripsi

Dimulai pada tanggal : 8 Mei 2024
Diakhiri pada tanggal : 29 Juni 2024
Jumlah pertemuan bimbingan : 8

Disetujui oleh,
Dosen Pembimbing I


Novalia, M.I.Kom

PEDOMAN PENGGUNAAN HAK CIPTA

Skripsi sarjana yang berjudul “Peran Komunikasi Interpersonal Antara *Trainer Dan Member Fatlossrepublic* Dalam Membentuk Motivasi Pola Hidup Sehat” adalah hasil karya tulis asli Laela Pitriana dan bukan hasil terbitan sehingga peredaran karya tulis hanya berlaku dilingkungan akademik saja, serta memiliki hak cipta. Oleh karena itu, dilarang keras untuk menggandakan baik sebagian maupun seluruhnya karya tulis ini, tanpa seizin penulis.

Referensi kepustakaan diperkenankan untuk dicatat tetapi pengutipan atau peringkasan isi tulisan hanya dapat dilakukan dengan seizin penulis dan disertai ketentuan pengutipan secara ilmiah dengan menyebutkan sumbernya.

Untuk keperluan perizinan pada pemilik dapat menghubungi informasi yang tertera di bawah ini :

Nama : Laela Pitriana
Alamat : Jl Podang VIII No.16 Rt 004 Rw 012 Kelurahan Pengasinan
Kecamatan Sawangan Depok Jawa Barat
No. Telp/Hp : 081911965424
E-mail : laelafitri39@gmail.com

LEMBAR PERSEMBAHAN

Dengan mengucap puji syukur kepada Allah S.W.T, Skripsi ini di persembahkan untuk:

1. Allah S.W.T, karena hanya atas izin dan karuniaNya maka skripsi ini dapat dibuat dan selesai pada waktunya. Puji syukur yang tak terhingga pada Tuhan penguasa alam yang meridhoi dan mengabulkan segala doa.
2. Pintu Surgaku Ibu Saripah karena tiada kata seindah lantunan doa dan tiada doa yang paling khusyuk selain doa yang terucap darinya. Ucapan terimakasih saja takkan pernah cukup untuk membalas kebaikanmu, karena itu terimalah persembahan bakti dan cintaku untuk ibuku.
3. Bapak dan Ibu Dosen pembimbing, penguji dan pengajar, yang selama ini telah tulus dan ikhlas meluangkan waktunya untuk menuntun dan mengarahkan saya, memberikan bimbingan dan pelajaran yang tiada ternilai harganya, agar saya menjadi lebih baik. Terimakasih banyak Bapak dan Ibu dosen, jasa kalian akan selalu terpatri di hati.
4. Saudara/I, Sahabat, dan Teman Tersayang, tanpa semangat, dukungan dan bantuan kalian semua takkan mungkin aku sampai disini, terimakasih untuk canda tawa, tangis, dan perjuangan yang kita lewati bersama dan terimakasih untuk kenangan manis.

KATA PENGANTAR

Puji syukur peneliti panjatkan kehadirat Allah SWT, yang telah memberikan rahmat dan hidayah-Nya, sehingga pada akhirnya peneliti dapat menyelesaikan tugas ini dengan baik. Skripsi pada Program Sarjana ini peneliti sajikan dalam bentuk buku yang sederhana. Adapun judul Skripsi, yang peneliti ambil sebagai berikut “Peran Komunikasi Interpersonal Antara *Trainer* Dan *Member* Fatlossrepublic Dalam Membentuk Motivasi Pola Hidup Sehat”.

Tujuan penelitian Skripsi pada Program Sarjana ini dibuat sebagai salah satu syarat kelulusan Sarjana Universitas Bina Sarana Informatika. Sebagai bahan penelitian diambil berdasarkan hasil penelitian Studi Kasus observasi dan beberapa sumber literatur yang mendukung penelitian ini. peneliti menyadari bahwa tanpa bimbingan dan dorongan dari semua pihak, maka penelitian Skripsi ini tidak akan berjalan lancar. Oleh karena itu pada kesempatan ini, izinkanlah peneliti menyampaikan ucapan terima kasih kepada :

1. Bapak Dr. Ir. Mochamad Wahyudi, M.Kom., MM., M.Pd Rektor Universitas Bina Sarana Informatika
2. Ibu Anisti, S.sos., M.Si Dekan Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bina Sarana Informatika.
3. Ibu Intan Leliana, S.Sos.I. MM. M.I.Kom Kaprodi Studi Ilmu Komunikasi Universitas Bina Sarana Informatika
4. Novalia, M.I.Kom selaku Dosen Pembimbing Skripsi yang telah meluangkan waktu untuk memberi bimbingan kepada peneliti sehingga peneliti dapat menyelesaikan skripsi tepat pada waktunya. Semoga Allah membalas semua kebaikan Ibu kepada kami selaku mahasiswa bimbingan Ibu
5. Studio FatlossRepublic dan Staf *Trainer* yang telah memberikan kesempatan kepada peneliti untuk meneliti perusahaan.
6. Pintu Surgaku Ibunda Tersayang Saripah. Terimakasih atas segala cinta kasih sayang yang diberikan dalam membesarkan, membimbing, memotivasi serta doa dan usaha yang tiada hentinya selama ini sehingga peneliti dapat terus berjuang dalam meraih mimpi dan cita-cita untuk beliaulah skripsi ini peneliti persembahkan.

7. Saudara-saudari peneliti, Sepupu-sepupuku Mutiara Kalila Adistias Sastro Terimakasih telah menemani, menghibur dan memberikan semangat kepada peneliti sampai saat ini
8. Untuk sahabat terbaikku, Putri Febriyanti, Sifa Rahayu dan Niken Aditya Terimakasih banyak yang selalu memberikan motivasi, menemani saat peneliti sedih, galau, senang dan saat-saat lainnya. Tidak hentinya memberikan motivasi terhadap peneliti agar selalu semangat dan tidak merasa sendiri dalam menghadapi masalah apapun. Semoga kita bersahabat selamanya
9. Untuk teman seperjuanganku: Julia Chriswanti Amin, Latifatul Nurlaili Miftakhul Jannah, Rizka Fairuz Sampurna, Farhan Aziz Ayyuri, Nabilatun Fatichah selalu memberikan semangat yang tidak pernah menyerah dan menemani peneliti saat mengalami susah senang. Banyak kenangan kita selama kuliah yang tidak akan dapat dilupakan sampai saatnya kita nanti mempunyai kehidupan masing-masing.
10. Rekan-rekan mahasiswa/i, Ilmu Komunikasi Angkatan 2020 Universitas Bina Sarana Informatika. Terimakasih atas kebersamaan dan informasi yang diberikan dalam penyelesaian skripsi ini. Semoga kita semua sukses
11. Serta semua pihak yang bisa peneliti sebutkan satu persatu sehingga terwujudnya penelitian ini. peneliti menyadari bahwa penelitian Skripsi ini masih jauh dari sekali dari sempurna, untuk itu peneliti mengharapkan kritik dan saran yang bersifat membangun demi kesempurnaan penelitian di masa yang akan datang.

Akhir kata semoga Skripsi ini dapat berguna bagi peneliti khususnya dan bagi para pembaca yang berminat pada umumnya.

Jakarta, 03 Juli 2024

Peneliti



Laela Pitriana

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*

DAFTAR ISI

Judul.....	i
LEMBAR PERNYATAAN KEASLIAN SKRIPSI	ii
LEMBAR PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI KARYA ILMIAH ..	iii
LEMBAR PERSETUJUAN DAN PENGESAHAN SKRIPSI.....	iv
LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI.....	v
LEMBAR KONSULTASI SKRIPSI.....	v
PEDOMAN PENGGUNAAN HAK CIPTA.....	vi
LEMBAR PERSEMBAHAN.....	vii
KATA PENGANTAR.....	viii
ABSTRAK	x
DAFTAR ISI.....	xii
DAFTAR GAMBAR.....	xv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR LAMPIRAN	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang Masalah	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian.....	7
1.4. Manfaat Penelitian.....	7
1.4.1. Kegunaan Akademik	7
1.4.2. Kegunaan Praktis.....	7
BAB II LANDASAN TEORI	9
2.1. Penelitian Terdahulu	9
2.2. Kajian Teori	11
2.2.1. Komunikasi Interpersonal	11
2.2.2. <i>Trainer</i>.....	19
2.2.3. <i>Member</i>.....	20
2.2.4. Motivasi.....	21

2.2.5. Pola Hidup Sehat	23
2.3. Kerangka Pemikiran	24
BAB III METODE PENELITIAN	26
3.1. Desain Penelitian.....	26
3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian.....	27
3.3. Unit Analisis.....	27
3.4. Definisi Konseptual.....	28
3.5. Pemilihan Informan dan Teknik Pengumpulan Data.....	29
3.5.1. Pemilihan Informan.....	29
1. Pendekatan Institusional	29
2. Pendekatan Individual.....	30
3.5.2. Teknik Pengumpulan Data	30
3.6. Metode Pengolahan dan Analisis Data.....	32
BAB IV PEMBAHASAN.....	34
4.1. Hasil	34
4.1.1. Gambaran Umum FatlossRepublic.....	34
4.1.2. Filosofi FatlossRepublic	35
4.1.3. <i>Coach</i> dan <i>Trainer</i> FatlossRepublic.....	36
4.1.4. Visi dan Misi.....	36
4.1.5. Profile Informan	37
4.2. Hasil Penelitian	38
4.2.1. Peran Komunikasi Interpersonal antara <i>trainer</i> dan <i>member</i> di fatlossrepublic	39
4.2.2. Elemen–Elemen Proses Komunikasi.....	40
4.3. Pembahasan.....	49
4.3.1. Proses Komunikasi Interpersonal Menurut A Devito.....	49
BAB V PENUTUP	54
5.1. Kesimpulan.....	54
5.2. Saran	55
5.2.1. Saran untuk <i>Trainer</i>	55
5.2.2. Saran untuk <i>Member</i>	55
5.2.3. Saran untuk Peneliti selanjutnya	56
DAFTAR PUSTAKA	59
DAFTAR RIWAYAT HIDUP	66
SURAT KETERANGAN PKL/RISET	67

LAMPIRAN-LAMPIRANDAFTAR ISI..... 78

DAFTAR GAMBAR

Gambar I.1 Tampilan Studio FatlossRepublic	4
Gambar II.1 Model Proses Komunikasi.....	12
Gambar II.2 Kerangka Pemikiran	25
Gambar IV.1 Logo FatlossRepublic	35
Gambar IV.2 Struktur Tim <i>Trainer</i>	36



DAFTAR TABEL

Tabel I.1 Presentasi Obesitas	3
Tabel II.1 Penelitian Terdahulu	9
Tabel III.1 Tabel Instrumen Informan	31



DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran Wawancara Key Informant 1	78
Lampiran Wawancara Key Informant 2.....	80
Lampiran Wawancara Key Informant 3.....	84
Lampiran Wawancara Key Informant 4.....	86
Lampiran Wawancara Key Informant 5.....	88
Lampiran Dokumentasi Key Informant 1	92
Lampiran Dokumentasi Key Informant 2	93
Lampiran Dokumentasi Key Informant 3	94
Lampiran Dokumentasi Key Informant 4.....	95
Lampiran Dokumentasi Key Informant 5	96



BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

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.

Undang-Undang Kesehatan Nomor 23 Tahun 1992 Nomor mengatur pembatasan sebagai berikut: Kesehatan adalah suatu keadaan sejahtera fisik, mental, dan sosial yang memungkinkan setiap orang menjalani kehidupan yang produktif secara sosial dan ekonomi. Oleh karena itu, kesehatan adalah kondisi tubuh dan jiwa dalam keadaan produktif, baik secara fisik, mental, sosial, dan ekonomi.

Memiliki tubuh yang sehat sangat penting bagi manusia karena kehilangan atau terganggunya kesehatan akan mengganggu kemampuan seseorang untuk melakukan aktivitas sehari-hari. Untuk mendapatkan tubuh yang sehat, maka perlu dilakukan upaya-upaya untuk menunjang kesehatan seperti olahraga ringan secara rutin.

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 derajat kesehatan (Gunawan & Sari, 2021).

Dengan demikian, telah ditegaskan bahwa olahraga merupakan hal yang penting dalam upaya memperoleh tubuh yang sehat dan bugar. Mengetahui pentingnya berolahraga untuk menjaga kesehatan dan kebugaran tubuh, maka olahraga merupakan kebutuhan yang harus dipenuhi oleh individu-individu dalam masyarakat. Kebutuhan akan olahraga membuka peluang bisnis bagi pusat kebugaran sebagai usaha yang menyediakan tempat untuk berolahraga dengan berbagai fasilitas yang disediakan di dalamnya.

Ada empat kesehatan utama yang harus diperhatikan oleh manusia yakni: 1) mengkonsumsi 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.

Setiap orang harus mempertimbangkan kesehatan tubuh mereka sendiri, termasuk perilaku, faktor lingkungan, pelayanan kesehatan, dan keturunan. Salah satu faktor yang paling berpengaruh adalah perilaku, Perilaku yang menentukan setiap orang untuk memilih gaya hidup, apakah gaya hidup anda sudah sehat atau tidak.

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 (Suraya dkk., 2021).

Mengingat angka obesitas yang meningkat tajam dalam empat puluh tahun terakhir, pemerintah telah menetapkan kebijakan nasional untuk pencegahan dan pengendalian PTM, seperti RPJMN, GERMAS, SPM, Renstra, RAN PTM, target global, dan PIS PK. Banyak kebijakan yang telah dilaksanakan harus terus dipantau dan dievaluasi dengan cermat. Salah satu dari sembilan target global dalam pengendalian PTM adalah peningkatan 0% diabetes atau obesitas. Target pada indikator prevalensi obesitas pada orang berusia lebih dari 18 tahun adalah 21,8% dari tahun 2022–2024 (<https://jpg-indonesia.net/>).

Berikut data persentase obesitas di Indonesia dari tahun 2020 - 2024

Tabel I.1
Persentase Obesitas di Indonesia Tahun 2020 – 2024

No.	Indikator	Target				
		2020	2021	2022	2023	2024
1.	Variasi Obesitas pada Individu di atas usia 18 tahun	21,8% **)	21,8%	21,8%	21,8%	21,8%

Sumber: (Kemenkes, 2024)

Berdasarkan tabel hasil persentase obesitas dari tahun 2020 sampai 2024 menunjukkan bahwa angka obesitas tetap stabil tidak memiliki kenaikan yang meningkat. Sehingga pemerintah harus tetap mempertahankan agar tidak melonjak

naik akan tetapi tugas selanjutnya yakni agar angka obesitas tersebut menurun dari tahun 2024.

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 (FatlossRepublic, 2020).



Sumber: Studio FatlossRepublic
Gambar I.1

Tampilan Studio FatlossRepublic

Fatloss atau penurunan lemak lebih berfokus pada penurunan berat badan yang berasal dari lemak dalam tubuh manusia. Singkatnya fat loss merupakan salah satu

dari bagian dari cara untuk menurunkan berat badan yang berlebih. Fokus pada penurunan lemak tubuh menjadi tujuan utama yang lebih sehat di banding dengan proses penurunan lemak pada umumnya. Metode fat loss merupakan metode penurunan lemak total di dalam tubuh yang diubah menjadi lemak yang bermanfaat untuk kesehatan secara menyeluruh.

Manfaat *fatloss* di bandingkan dengan *weight loss* yaitu :1) mengurangi resiko penyakit kronis, seperti sindrom metabolic, jantung dan diabetes; 2) mengurangi resiko kehilangan masa otot; 3) mengurangi pembentukan kembali lemak tubuh (FatlossRepublic, 2019).

CEO studio Fatloss Republic, Intan Soelaiman, mengatakan sangat berdedikasi sangat besar untuk mengembangkan program terbaru dan efektif untuk membantu wanita agar tetap memiliki tubuh sehat dan tampil percaya diri sebagai makhluk yang indah. Studio FatlossRepublic sudah lebih dari 200 kelas dan 143 riwayat badan ideal sejak berdiri tahun 2019 hingga tahun 2024 (FatlossRepublic, 2020).

Manusia merupakan makhluk sosial maka disetiap saat pasti melakukan komunikasi antara sesama. Komunikasi ini termasuk komunikasi nonverbal, dan verbal. Komunikasi ini bisa di lakukan secara langsung atau tatap muka, atau mereka dapat dikomunikasikan melalui media lain, seperti tulisan, bicara, dan visual (*online*). Aktivitas kehidupan berkomunikasi akan berjalan dengan baik jika kita berbicara satu sama lain dan menghasilkan umpan balik dalam proses komunikasi.

Faktor-faktor yang mendukung *member* dapat menghasilkan hasil yang diinginkan, salah satunya adalah terdapat peran komunikasi yang baik antara *trainer* dan *member*. Komunikasi interpersonal yang dilakukan *trainer* dan *member* menggunakan proses usaha yang berbeda karena setiap orang memiliki karakter, sifat,

kepentingan, dan tujuan yang berbeda satu sama lain. Hal ini sama berlaku untuk *member* yang memiliki tujuan yang berbeda.

Komponen proses komunikasi akan menentukan berhasil atau tidaknya komunikasi tersebut. Komponen proses komunikasi yakni sumber, pesan, saluran dan penerima, serta efek dan umpan balik. Dalam proses komunikasi tujuannya adalah untuk bertukar pendapat, menyampaikan informasi, mengubah sikap dan perilaku. Tujuan dari proses komunikasi itu sendiri juga untuk menjamin efektivitas komunikasi. Karena komunikasi yang bukan tentang efisiensi sebenarnya adalah komunikasi tanpa tujuan. Aktivitas yang dimaksud adalah terjadinya perubahan pada diri penerima (penerima atau khalayak) sebagai akibat diterimanya pesan secara langsung maupun tidak langsung sesuai dengan keinginan komunikator. Berteman, belajar, berbelanja, menekankan komunikasi sebagai proses transaksional antara manusia satu sama lain. Tidak dapat dipungkiri bahwa komunikasi harus dilakukan sebaik mungkin untuk mencapai tujuan.

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 pengetahuan tentang kesehatan.

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.

1.4. Manfaat Penelitian

1.4.1. Kegunaan Akademik

Penggunaan penelitian ilmiah sebagai gambaran bagi karya lain di bidang yang sama khususnya peran komunikasi interpersonal antara *trainer* dan *member* FatlossRepublic dalam membentuk motivasi pola hidup sehat serta untuk memberikan pengetahuan baru kepada pembaca, sebagai wawasan baru.

1.4.2. Kegunaan Praktis

Kegunaan Penelitian atau manfaat penelitian merupakan bentuk harapan hasil yang akan dicapai akan mempunyai kegunaan:

1. Kegunaan Ilmiah, dimaksudkan untuk kepentingan pengembangan ilmu agar mengetahui peran komunikasi interpersonal antara *trainer* dan *member* FatlossRepublic dalam membentuk motivasi pola hidup sehat.
2. Kegunaan Sosial, dimaksudkan untuk kepentingan salah satu usaha dan tahapan pemecahan masalah-masalah sosial.



BAB II

LANDASAN TEORI

2.1. Penelitian Terdahulu

Menggunakan penelitian sebelumnya sebagai pembanding dan tolak ukur serta untuk mempermudah penyusunan penelitian ini, harus belajar dari karya lain untuk menghindari melakukan kesalahan yang sama. Telah melihat lima penelitian sebelumnya tentang komunikasi interpersonal yang terkait dengan topik ini.

Tabel II.1.
Tabel Penelitian Terdahulu

Nama Penulis, Tahun Dan Judul	Tujuan	Perbedaan	
		Penelitian Terdahulu	Rencana Penelitian
Ikhsan Nur Mustaqim 2023 Strategi Komunikasi Interpersonal Guru SDN 191 Pekanbaru Dalam Proses Pembelajaran Siswa	Mendeskripsikan Bagaimana Strategi Komunikasi Interpersonal Guru SDN 191 Pekanbaru Dalam Proses Pembelajaran Siswa.	Perbedaan Pada Penelitian Ini Adalah Subjek Penelitiannya, Penelitian Yang Dilakukan Meneliti Komunikasi Interpersonal Antara <i>Trainer</i> dan <i>Member</i> Untuk Membangun Motivasi Pola Hidup Sehat Di Studio FatlossRepublic	Rencana Ingin Meneliti Peran Komunikasi Interpersonal Antara <i>Trainer</i> dan <i>Member</i> Dalam Membangun Motivasi Pola Hidup Sehat Di Studio FatlossRepublic
Enzo Seifo Jouwinata, Wulan Purnama Sari 2022 Analisis Komunikasi Interpersonal Yang	Tujuan Dari Penelitian Ini Yaitu Untuk Mengetahui Dan Menggambarkan Keefektifan Komunikasi Interpersonal Antara Personal <i>Trainer</i> Dengan <i>Member</i> Di Starfit Gym	Perbedaan Penelitian Ini Terletak Pada Teori Penelitian Menggunakan Teknik Keabsahan Berupa Triangulasi Sumber Untuk Memudahkan Membandingkan Data	Rencana Penelitian Akan Menggunakan Metode Studi Kasus.

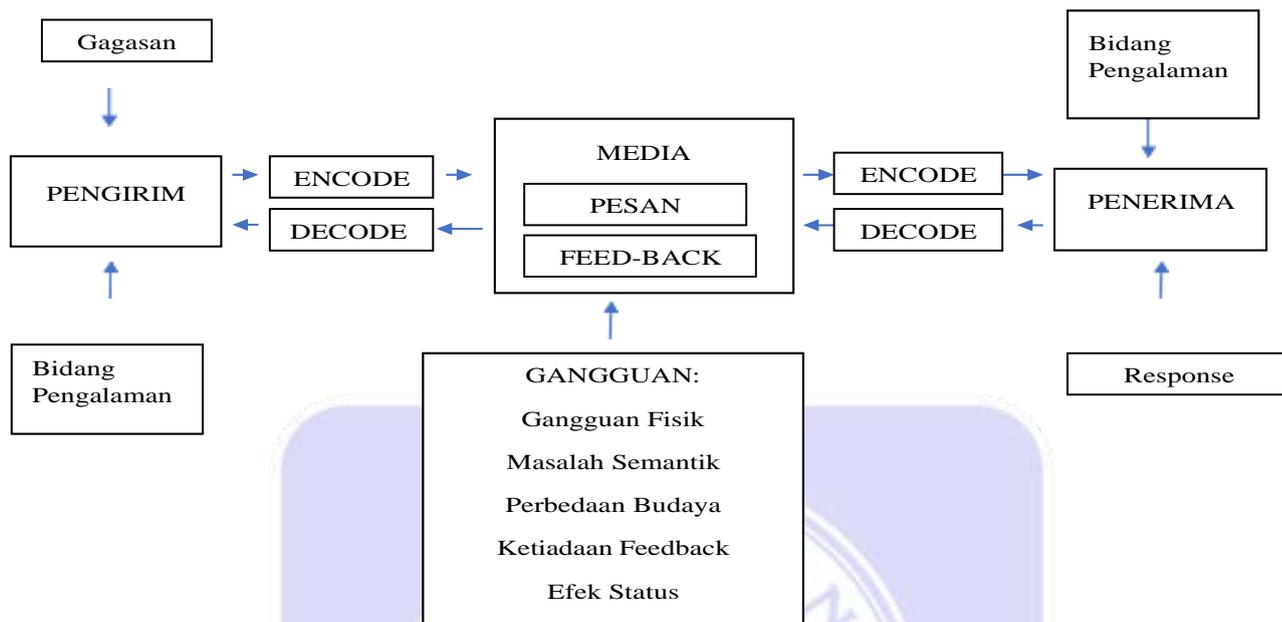
<p>Efektif Antara Personal <i>Trainer</i> Dengan <i>Member</i> Gym Starfit</p>		<p>Dari Narasumber Serta Triangulasi Teknik Untuk Menguji Kredibilitasnya Sedangkan Penelitian Yang Dilakukan menggunakan Teori Pendekatan Humanistik (Devito), dan penelitian yang mereka lakukan mempelajari komunikasi interpersonal yang terjadi antara trainer dan <i>member</i> kelompok saat membangun motivasi untuk pola hidup sehat.</p>	
<p>Nurfadila, Novianto Yudha Laksana 2023 Pola Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dan Siswa Dalam Membangun Motivasi Berolahraga Cabor Taekwondo</p>	<p>Mendeskripsikan Pola Komunikasi Antarpribadi Pelatih Dan Siswa RTC Cirebon Dalam Membangun Motivasi Berolahraga Yang Diterapkan Dan Digunakan Pelatih RTC Cirebon Kepada Siswa Terutama Siswa Usia Dini Dan Remaja</p>	<p>Pada penelitian ini fokus Pada Bagaimana Komunikasi Interpersonal <i>Trainer</i> Dalam Membangun Motivasi Pola Hidup Sehat</p>	<p>Rencana Akan Melakukan Penyajian Data Dalam Deskriptif.</p>
<p>Chairul Imam Pamungkas 2020 Pola Komunikasi Personal <i>Trainer</i> Dengan Atlet Persatuan Angkat Besi, Angkat Berat,</p>	<p>Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Pola Komunikasi Personal <i>Trainer</i> Kepada Atlet PABBSI Subang Dalam Meningkatkan Motivasi Untuk Mencapai Prestasi.</p>	<p>Penelitian Ini Menggunakan Metode Kualitatif Dengan Desain Penelitian Studi Deskriptif. Sedangkan Menggunakan Metode</p>	<p>Selanjutnya Akan Melakukan Penyajian Data Dengan Wawancara Kepada Dua <i>Trainer</i> Dan 3 <i>Member</i>.</p>

Dan Binaraga Seluruh Indonesia (PABBSI) Kabupaten Subang		Kualitatif Dengan Desain Penelitian Studi Kasus.	
Triyanto, Lusiana, Yudhi Purnama 2021 Analisis Professional Personal <i>Trainer</i> Di Fitness Center Hotel Kota Semarang Tengah	Penelitian Ini Bertujuan Untuk Mengetahui Tingkat Profesional Seorang Personal <i>Trainer</i>	Penelitian Ini Merupakan Penelitian Deskriptif Kuantitatif, Penelitian ini menggunakan angket sebagai instrumen. Populasi dari penelitian ini terdiri dari 18 hotel di Kota Semarang Tengah yang memiliki pusat fitness, dan 6 hotel ini membentuk sampel purposive dengan 13 responden. Selanjutnya pada penelitian ini akan menggunakan Metode Kualitatif Pendekatan Studi Kasus	Akan Melakukan Penyajian Data Dengan deskripsi.

2.2. Kajian Teori

2.2.1. Komunikasi Interpersonal

Komunikasi terjadi melalui berbagai bahasa. Jenis-jenis komunikasi termasuk komunikasi antar individu, komunikasi antar budaya, komunikasi massa, komunikasi kelompok, komunikasi organisasi, dan komunikasi persuasif.



Sumber: (Maghfirah, 2018).

Gambar II.1

Model Proses Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal menurut DeVito (Liliweri, 2015) dalam penelitian (Decker, 2024) ada komponen komunikasi yang saling berfungsi dalam proses komunikasi interpersonal secara integratif sesuai dengan sifat masing-masing komponen. Berikut elemen-elemen komunikasi interpersonal:

1. Pengirim-Penerima

Komunikasi antarpribadi paling tidak melibatkan dua orang, dan setiap orang yang terlibat memfokuskan, mengirimkan, dan memahami pesan, serta menerima dan memahami pesan. Istilah "pengirim-pengirim" menunjukkan bahwa peran pengirim dan penerima ini dimainkan oleh semua orang yang terlibat dalam komunikasi antarpribadi, seperti komunikasi antara trainer dan *member*.

2. *Encoding* dan *decoding*

Encoding adalah proses menghasilkan pesan, yang berarti pesan dikodekan atau diformulasikan terlebih dahulu dengan kata-kata simbol dan lainnya. Semua

orang melakukan fungsi *encoding-decoding* saat berbicara satu sama lain, yang berarti mereka dapat menginterpretasikan dan memahami pesan yang mereka terima.

3. Pesan

Pesan dapat disampaikan secara verbal (seperti kata-kata) atau nonverbal (seperti gerak tubuh, simbol), atau kombinasi bentuk lisan dan nonverbal.

4. Saluran

Saluran ini berfungsi sebagai alat yang memungkinkan orang mengirim dan menerima pesan atau data. Komunikasi baik secara individu maupun kelompok, lebih persuasif daripada media massa. Ini disebabkan oleh fakta bahwa melalui saluran komunikasi personal, penyampaian pesan dapat dilakukan secara langsung ke khalayak. Berbicara dan mendengarkan adalah contoh komunikasi interpersonal.

5. Gangguan atau *noise*

Seringkali pesan yang dikirim berbeda dengan yang diterima karena gangguan Komunikasi terdiri dari:

a. Gangguan Fisik

Gangguan ini biasanya berasal dari luar dan mengganggu transmisi pesan secara fisik, seperti kegaduhan, interupsi, jarak.

b. Gangguan Psikologis

Adanya perbedaan pendapat dan penilaian subyektif di antara orang yang terlibat dalam komunikasi, seperti emosi, nilai-nilai, sikap.

c. Gangguan Semantik

Gangguan ini terjadi ketika kata-kata atau simbol digunakan dalam komunikasi, seringkali memiliki arti ganda. Ini membuat penerima sulit memahami maksud pesan. Ini adalah contoh perbedaan bahasa yang digunakan dalam komunikasi.

6. Umpan Balik

Karena pengirim dan penerima secara aktif memberikan umpan balik, umpan balik sangat penting dalam proses komunikasi antarpribadi. Umpan balik ini bersifat positif apabila dianggap saling menguntungkan, positif apabila tidak menimbulkan efek, dan negatif apabila merugikan.

7. Bidang Pengalaman

Faktor paling penting dalam komunikasi antarpribadi adalah bidang pengalaman. Di sinilah orang akan berkomunikasi. Orang-orang yang terlibat dalam komunikasi berbagi bidang pengalaman.

8. Efek

Komunikasi antarpribadi dianggap paling efektif untuk mengubah sikap, perilaku, dan kepercayaan dan pendapat komunikasi karena komunikasi dilakukan secara langsung.

Menurut Effendy (2003) menggambarkan komunikasi interpersonal ini sebagai dua arah atau timbal balik. Komunikasi biasanya didefinisikan sebagai "Suatu proses pertukaran makna antara orang-orang yang saling berkomunikasi." (Sabila Salayan Putri, 2021).

Komunikasi adalah inti dari kehidupan manusia. Oleh karena itu, terlepas dari komunikasi, semua kegiatan manusia tidak lepas dari komunikasi.

Dalam komunikasi interpersonal, komunikasi ini merupakan sebuah proses komunikasi yang biasanya terjadi secara tatap muka (*face to face*), setiap orang yang terlibat mempengaruhi satu sama lain dengan cara mereka melihat lawan bicara.

Menurut A Devito komunikasi humanistik diartikan sebagai bagaimana seseorang berinteraksi, memahami dirinya, dan menghormati orang lain dikenal (Tujarah, 2023).

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." (Anggraini dkk., 2022).

Komunikasi interpersonal dalam perspektif ini memiliki kecenderungan dua arah yang efeknya dapat di prediksi melalui latihan secara rutin. Seorang pembicara harus melalui latihan yang sungguh-sungguh untuk dapat menaklukkan sasaran/*audien* yang di tuju.

Menurut Devito tujuan komunikasi interpersonal (Ratna, 2023).

1. Menemukan; salah satu tujuan utama komunikasi adalah penemuan diri. Berkomunikasi dengan orang lain berarti belajar tentang diri kita sendiri dan orang lain. Berkomunikasi memungkinkan kita untuk memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang diri kita sendiri dan orang lain yang kita ajak bicara. Namun, komunikasi juga memungkinkan kita untuk mengakses dunia luar, yang terdiri dari manusia, objek, dan peristiwa.
2. Berhubungan; salah satu motivasi paling kuat adalah menjalin dan mempertahankan hubungan dengan orang lain, termasuk hubungan sosial.
3. Mempengaruhi; mengontrol dan mengarahkan komunikasi berarti berusaha untuk mengubah cara orang lain berperilaku dan berpikir serta mengajak orang lain untuk melakukan sesuatu.
4. Memainkan untuk kesenangan dan kebahagiaan. Kami berkomunikasi dalam berbagai cara untuk bermain dan menghibur diri.

Menurut Arvind Kumar (2006) dalam (Zaenal, 2021) terdapat lima ciri efektivitas komunikasi antarpribadi, yaitu sebagai berikut:

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.

Komunikasi interpersonal dalam penelitian ini sangat berpengaruh satu sama lain untuk mendapat sebuah tujuan. Komunikasi bisa terjadi pada saat proses pembelajaran berlangsung antar *trainer* dan *member* yang akan menimbulkan komunikasi baru saat berinteraksi.

Menurut (Zaenal, 2021) faktor yang mempengaruhi individu dalam komunikasi interpersonal.

1. *Meaning (makna)*

Setiap kali simbol muncul, maknanya muncul dan reaksinya muncul. Suara, mimik muka, kata-kata, gambar, dan lainnya Semuanya adalah simbol yang memiliki arti tertentu. Misalnya, suara yang tinggi menunjukkan kemarahan, kata "pohon" menunjukkan tumbuhan, dan sebagainya.

2. *Learning*

Pola-pola komunikasi yang terkait dengan pengalaman membentuk interpretasi makna simbol. Pengalaman membentuk belajar. Segala tindakan yang mengikuti aturan yang dipelajari dari pengalaman menghasilkan interpretasi. Pengalaman adalah kumpulan langkah-langkah yang kita lakukan untuk memahami pesan berdasarkan apa yang kita pelajari. Oleh karena itu, makna yang kita berikan adalah hasil dari pembelajaran. Meskipun perilaku atau pola komunikasi kita tidak berasal dari genetik atau keturunan, makna dan informasi mereka berasal dari belajar tentang simbol-simbol di lingkungannya. Membaca, menulis, dan menghitung adalah contoh

belajar dari lingkungan formal. Oleh karena itu, kemampuan kita untuk berkomunikasi adalah hasil belajar dari lingkungan kita.

3. *Subjectivity*

Pengalaman hidup setiap orang tidak pernah benar-benar sama, jadi tidak ada yang benar-benar sama saat meng-*encode* (menyusun atau merancang) dan men-*decode* (menerima dan mengartikan) pesan. Orang yang berbeda akan melihat hal yang sama dengan cara yang berbeda.

4. *Negotiation*

Komunikasi menggunakan simbol. Setiap pihak yang berkomunikasi berusaha mempengaruhi orang lain. Dalam upaya itu, terjadi perundingan tentang simbol dan maknanya untuk mencapai pemahaman yang sama. Pertukaran makna dan simbol sama. Setiap bagian harus mengubah artinya satu sama lain.

5. *Culture*

Setiap orang muncul sebagai hasil dari belajar dari dan dengan orang lain. Individu berpartisipasi dalam kelompok, organisasi, dan masyarakat karena mereka berbagi simbol dengan orang lain, kelompok, organisasi, dan masyarakat. Ada simbol dan makna dalam lingkungan budaya yang kita terima dan adaptasi. Budaya diciptakan, dipertahankan, dan dirubah melalui komunikasi. Budaya menentukan pola pikir.

6. *Interacting Level and context*

Komunikasi manusia terjadi dalam berbagai konteks dan tingkatan. Jenis komunikasi yang dilakukan setiap orang sangat beragam, termasuk komunikasi antar individu, kelompok, organisasi, dan masyarakat umum.

7. *Self reference*

Makna, pengalaman, kebutuhan, dan harapan kita diwakili oleh apa yang kita katakan dan lakukan, dan bagaimana kita menginterpretasikan perilaku dan kata-kata orang lain.

8. *Self Reflexivity*

Kesadaran diri adalah ketika seseorang melihat dirinya sendiri (cermin diri) sebagai bagian dari lingkungannya. Bagaimana setiap orang melihat diri mereka sebagai bagian dari lingkungannya mempengaruhi proses komunikasi.

9. *Inevitably*

Tidak mungkin bagi kita untuk tidak berkomunikasi. Meskipun kita tidak melakukan apa-apa, diam kita akan terlihat dari ekspresi nonverbal kita, yang mengungkap makna komunikasi.

2.2.2. *Trainer*

Trainer adalah orang yang memberikan pelatihan atau pelatihan secara formal atau non formal. Seorang *trainer* yang baik mampu membuat peserta pelatihan memiliki kemampuan dan keahlian sesuai dengan materi pelatihan. Pelatihan dapat berupa keterampilan keras atau halus. Keterampilan keras termasuk kemampuan menjahit, memasak, merias, mengetik, mengemudi, dan berbicara di depan umum, antara lain, sedangkan keterampilan halus yakni berupa cara berpikir, kreativitas. Seorang *trainer* yang hebat harus dapat memotivasi peserta kelas untuk yakin dan semangat untuk memanfaatkan keahlian yang dia ajarkan.

Personal trainer adalah individu yang telah menerima pendidikan dan pelatihan khusus bersertifikat dalam hal metode menjaga kebugaran fisik, anatomi tubuh,

psikologi, dan hal lainnya sesuai ketetapan resmi yang berlaku untuk mencapai tujuan tertentu dari program latihan fisik di pusat kebugaran (Triyanto dkk., 2021).

Dengan kata lain, seorang *trainer* dapat memotivasi *membernya*, terlepas dari materi instruksional yang diberikannya. Dengan lisensi yang telah di miliki menjadikan *trainer* seseorang yang kompeten di bidang tersebut. Komunikasi interpersonal yang baik dan lisensi yang di miliki akan semakin tercapai tujuan yaitu memotivasi untuk menjaga pola hidup sehat. Ada banyak hal yang dapat menginspirasi kita untuk menjalani hidup dengan cara yang lebih baik.

2.2.3. Member

Memperoleh dukungan resmi sebagai anggota disebut keanggotaan (*member*). Menjadi *member* dinyatakan sebagai pelanggan setia oleh pemilik yang akan mendapatkan sebuah keuntungan baik dari harga, dan relasi yang luas dengan para *member* yang lain. Dengan hal itu menjadi sebuah keuntungan yang didapatkan ketika jika menjadi *member*. Menjadi anggota kelompok berarti seseorang diakui secara resmi atas posisinya dalam kelompok tersebut. Keanggotaan dapat berasal dari kelompok yang tidak formal, seperti keluarga, atau kelompok yang formal, seperti kelompok agama, persaudaraan, serikat mahasiswa, bisnis, atau pengecer.

Namun, Arsi (2020) menyatakan bahwa " *Member* adalah usaha perusahaan untuk membangun relasi jangka panjang yang saling menguntungkan dengan pelanggan sehingga pelanggan terus membeli barang atau jasa perusahaan.

Member didefinisikan sebagai seseorang yang bergabung dengan organisasi, perusahaan, atau kelompok secara resmi dan diakui dapat menerima kartu anggota (Agung dkk., 2024).

Di antara perilaku yang ditunjukkan oleh anggota pelanggan adalah sebagai berikut:

- a. Retensi, yang berarti bahwa anggota pelanggan memperbarui keanggotaannya setiap tahunnya
- b. Partisipasi, yang berarti bahwa anggota pelanggan menggunakan jasa yang disediakan perusahaan
- c. Kerja Sama, yang berarti bahwa anggota pelanggan berpartisipasi dalam produksi dan pemasaran barang dan jasa perusahaan (Rosyid dkk., 2023).

2.2.4. Motivasi

1. Menurut (Zulkifli, 2022) motivasi menurut para ahli:
 - a. Menurut Mulyasa, Daya tarik, juga dikenal sebagai motivasi, adalah kekuatan yang mendorong seseorang untuk melakukan sesuatu untuk tujuan tertentu.
 - b. Menurut Uno mengatakan motivasi adalah dorongan dari dalam dan dari luar seseorang yang ditunjukkan dengan keinginan dan minat, kebutuhan, harapan, dan penghargaan.
 - c. Menurut Sardiman, motivasi adalah perubahan energi seseorang yang ditandai dengan munculnya emosi yang didahului oleh reaksi terhadap adanya suatu tujuan.
 - d. Menurut Soemanto, motivasi adalah perpindahan energi yang ditandai dengan dorongan dan respons yang efektif terhadap pencapaian suatu tujuan.
 - e. Menurut Hamalik, motivasi adalah perubahan energi dalam diri atau kepribadian seseorang yang ditandai dengan munculnya emosi dan reaksi untuk mencapai suatu tujuan.
 - f. Menurut Moh. Uzer Usman, motivasi adalah proses pengaktifan tindakan atau perilaku untuk memenuhi kebutuhan, mencapai suatu tujuan atau

keadaan, dan mempersiapkan seseorang untuk berperilaku untuk mencapai tujuan tersebut.

"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. (Poppy, 2018).

2. Jenis Motivasi

Berdasarkan sifatnya, motivasi dapat dibedakan menjadi motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik.

a. Motivasi Intrinsik

Motivasi intrinsik adalah Motivasi yang berasal dari dalam diri sendiri dan tidak dipengaruhi oleh hal-hal di luar dirinya. Ini karena dorongan untuk melakukan sesuatu sudah ada dalam diri setiap orang. Dia akan merasa puas jika tindakannya telah menghasilkan tindakan itu sendiri. Misalnya, jika seseorang memiliki minat membaca yang tidak didorong oleh orang lain, mereka akan mencari sendiri buku untuk dibaca. Mereka yang rajin dan bertanggung jawab tanpa menunggu perintah telah memperoleh pelajaran terbaik.

b. Motivasi Ekstrinsik

Jenis motivasi ini berasal dari sumber luar, seperti ajakan, dorongan, atau paksaan dari orang lain yang mendorong siswa untuk belajar. Misalnya, seorang *trainer* yang mengarahkan *member* untuk menjaga pola hidup sehat, rajin berolahraga, minum air cukup, makan buah dan sayur.

Motivasi adalah kondisi dimana secara psikologis seorang *trainer* kepada *member* yang memberikan dorongan atau mengarahkan pikiran seseorang untuk melakukan

sesuatu dengan tujuan yang di inginkan. Proses memotivasi terjadi apabila seseorang merasa ada ketidakseimbangan antara apa yang mereka miliki dan apa yang mereka harapkan dari diri mereka sendiri. Dorongan berfokus pada pemenuhan harapan atau pencapaian tujuan, yang merupakan hal yang ingin dicapai oleh seseorang. Dalam hal ini, tujuan tersebut akan mengarahkan perilaku, yaitu perilaku untuk terus belajar (Jainiyah dkk., 2023).

2.2.5. Pola Hidup Sehat

Pola hidup sehat juga dapat 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.

Menurut Menkes (2020), karena pencegahan yang paling efektif dan murah, penting untuk menyadari pentingnya menjaga kesehatan diri sendiri (Asri dkk., 2021).

Menurut Inpres Nomor 1 Tahun 2017 tentang Gerakan Masyarakat Hidup sehat, program ini dapat dicapai melalui peningkatan aktivitas fisik, perilaku hidup sehat yang lebih baik, peningkatan ketersediaan pangan sehat dan perbaikan gizi, peningkatan pencegahan dan deteksi dini penyakit, peningkatan kualitas lingkungan, dan peningkatan pengetahuan tentang hidup sehat.

Memiliki pola hidup sehat merupakan proses pembelajaran yang telah di berikan oleh orang tua kepada anaknya sejak usia dini sampai remaja agar dapat terbiasa dengan pola hidup sehat. Dengan pemahaman sejak dini di harapkan pola hidup sehat telah teraplikasikan mulai dari hal kecil sampai hal besar. Pemahaman rutinitas pola hidup sehat yang baik dan bersih dapat mengurangi masalah kesehatan di sekitar lingkungan. Membiasakan diri untuk menerapkan pola hidup sehat sejak dini memiliki banyak keuntungan untuk diri sendiri atau orang di sekitar. Membangun pola hidup

sehat dari hal yang sangat sederhana seperti mengkonsumsi buah dan sayur, mencuci tangan dengan sabun, menyikat gigi dua hari dalam sehari, meminimalisir penggunaan air bersih dan pemakaian peralatan elektronik

Olahraga adalah kumpulan gerakan yang dilakukan dengan cara yang teratur dan di rencanakan untuk mempertahankan mobilitas (yang berarti meningkatkan kualitas hidup) dan meningkatkan kemampuan gerak. Seperti halnya makanan, gerak (olahraga) adalah kebutuhan terus menerus sepanjang hidup. Bahwa olahraga digunakan sebagai cara untuk mempertahankan dan meningkatkan kesehatan seseorang, bukan untuk meningkatkan fisik, spiritual, atau social (Indricha, 2019).

Seseorang yang rajin berolahraga akan memiliki tubuh yang sehat dan daya tahan yang stbail jika mereka menggabungkan makanan yang sehat dengan pola hidup yang bersih dan sehat.

2.3. Kerangka Pemikiran

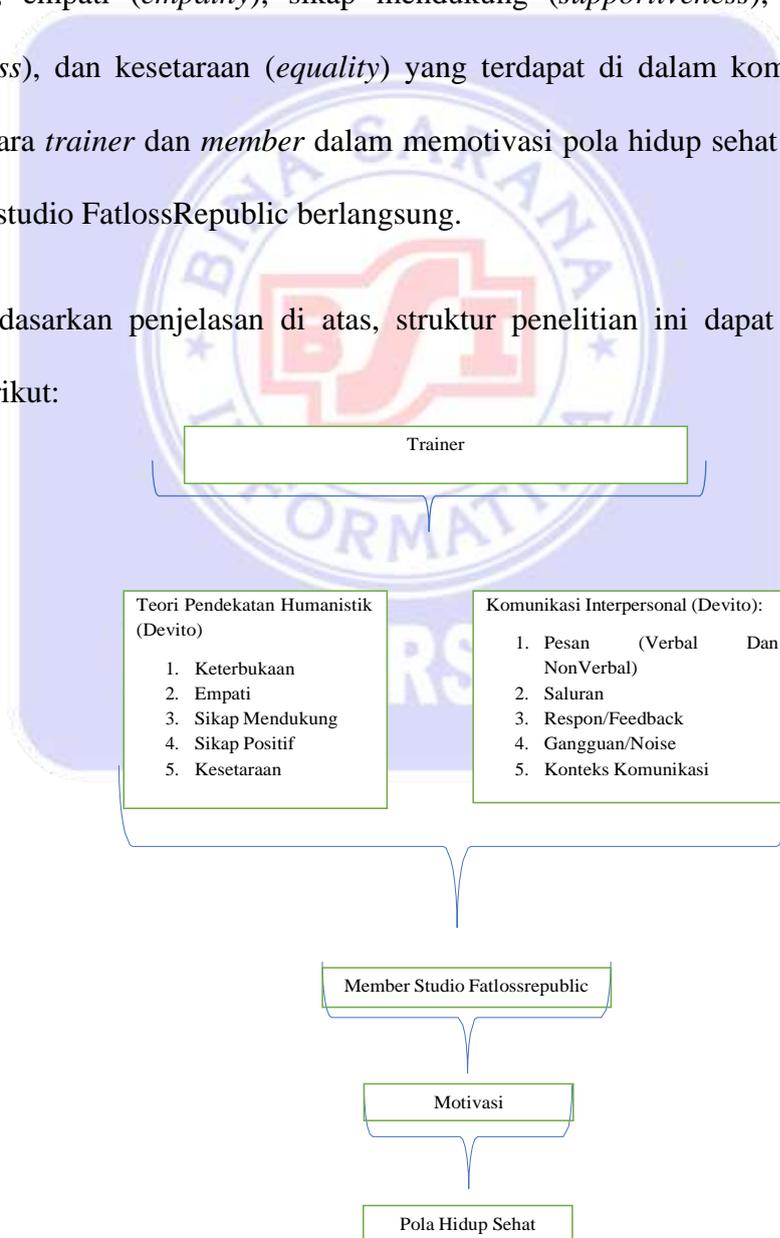
Menurut Sugiyono (2017) kerangka pemikiran ini merupakan penjelasan sementara terhadap gejala-gejala yang menjadi objek masalah (Shanti, 2020). Manusia berinteraksi dan mengungkapkan diri mereka melalui komunikasi interpersonal. Fokus penelitian ini dipilih untuk komunikasi interpersonal karena komunikasi interpersonal adalah cara yang efektif untuk mengubah sikap dan perilaku seseorang. Analisis interpersonal antara *trainer* dan *member* studio FatlossRepublic merupakan sebuah studi yang berfokus pada penurunan berat badan yang ideal dengan program-program yang di kembangkan serta mempunyai visi tersendiri yakni menjadikan wanita sebagai makhluk yang indah.

Penelitian ini mengamati peran komunikasi interpersonal dalam komunikasi antara *trainer* dan *member* studio FatlossRepublic. Karakteristik komunikasi antarpribadi termasuk pesan verbal dan nonverbal, saluran, respon, gangguan, dan konteks komunikasi. Penelitian ini dilakukan dengan tujuan bahwa setiap komunikasi antara *trainer* dan *member* harus memberikan pengaruh positif untuk setiap *member*

dalam setiap pertemuan. Dengan komunikasi tatap muka secara langsung akan berdampak yang sangat signifikan terhadap *member*, semangat motivasi tinggi yang dimiliki oleh *trainer* akan memberikan semangat tinggi pula untuk *member*.

Dalam penelitian ini akan mengamati lima sifat umum komunikasi interpersonal yang ditemukan dalam teori pendekatan humanistik: keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*) yang terdapat di dalam komunikasi yang terjalin antara *trainer* dan *member* dalam memotivasi pola hidup sehat ketika proses berlatih di studio FatlossRepublic berlangsung.

Berdasarkan penjelasan di atas, struktur penelitian ini dapat digambarkan sebagai berikut:



Gambar II.2
Kerangka Pemikiran

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Desain Penelitian

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) (Safarudin dkk., 2023).

Menurut (A. Yudo Tri Artanto, 2023) 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.

Penelitian ini menggunakan paradigma studi kasus dalam mencermati fenomena komunikasi yang hendak diteliti yaitu dengan melakukan eksplorasi secara mendalam terhadap program, kejadian proses, terhadap satu orang atau lebih pada komunikasi interpersonal antara *trainer* dan *member* dalam membangun motivasi pola hidup sehat di studio FatlossRepublic.

Setelah prosedur telah di laksanakan, maka langkah selanjutnya adalah melakukan pengolahan data, yaitu dengan melakukan pengecekan kebenaran data yang telah di peroleh dari hasil wawancara dan observasi, menyusun setiap data yang

telah terkumpul, melakukan penyandian (*coding*), mengklasifikasi data, mengoreksi jawaban dari informan yang kurang jelas. Tahapan pengolahan data ini memudahkan untuk melakukan tahapan analisis. Tahapan berikutnya akan melakukan penyajian data dalam sebuah laporan. Tahap selanjutnya akan membuat laporan penelitian yang berisi pendahuluan, tinjauan literatur, metode penelitian, hasil, pembahasan, kesimpulan, dan saran.

Penelitian ini bertujuan untuk mendapatkan gambaran yang jelas dan bukti tentang bagaimana peran komunikasi interpersonal antara *trainer* dan *member* dalam membangun motivasi pola hidup sehat di studio FatlossRepublic.

3.2. Lokasi dan Waktu Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mendapatkan gambaran dan data yang lebih jelas, lengkap, dan mudah untuk melakukan penelitian observasi. Penelitian ini akan dilakukan di Jl Metro Pondok Indah UF 15-24 Lt 2 Pondok Indah Kebayoran Lama Kota Jakarta Selatan 12310 untuk mengumpulkan data yang diperlukan selama penulisan penelitian. Studi ini dilakukan dari Mei 2024 hingga Juni 2024.

3.3. Unit Analisis

Unit analisis untuk mendapatkan dan mengumpulkan data, seperti yang dijelaskan oleh Suharsimi Arikunto (2013:187), "Unit analisis adalah satuan yang diteliti yang bisa berupa individu, kelompok, benda, atau latar peristiwa sosial seperti misalnya aktivitas individu atau kelompok yang diperhitungkan sebagai subjek penelitian." (Essa Nacita Mayang, 2020). Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa unit analisis adalah prosedur sampling yang digunakan untuk mendapatkan dan mengumpulkan data. Unit analisis dalam penelitian adalah *trainer* studio FatlossRepublic.

3.4. Definisi Konseptual

Ide abstrak biasanya diwakili dengan kumpulan kata atau istilah dan dapat digunakan untuk mengklasifikasikan atau menggolongkan masalah. Definisi konsep menjelaskan gejala abstrak yang diharapkan dapat memformulasikan pemikiran ke dalam konsep yang jelas berkaitan dengan penyederhanaan masalah yang satu dengan lainnya. (Bagus, 2022).

Definisi konsep dalam penelitian ini adalah:

1. Komunikasi Interpersonal

Menurut Joseph A. Devito dalam bukunya yang berjudul "Buku Komunikasi Antarpribadi", komunikasi interpersonal adalah proses mengirim dan menerima pesan antara dua orang, atau antara sekelompok orang, dengan efek dan *feedback* langsung (Hosaini & Kamiluddin, 2021). Dalam penelitian ini komunikasi interpersonal merupakan aspek yang memiliki peranan penting dalam komunikasi antara *trainer* dan *member* di studio FatlossRepublic.

2. Trainer Dan *Member*

Trainer merupakan seseorang pelatih profesional yang sudah memiliki lisensi yang dapat dipercaya melatih seseorang untuk melakukan suatu kegiatan (olahraga) agar tercapai tujuan seorang *member*. Trainer disini merupakan pengajar atau pelatih di bidang kebugaran (olahraga) yang memberikan pelatihan dan pembimbingan tentang cara melatih otot rangka dan kardio sebagai cara menurunkan berat badan pada *member*, sementara *member* adalah klien yang mempunyai tujuan membangun motivasi untuk memiliki tubuh yang sehat, akibat pola hidup yang tidak sehat yang membutuhkan bimbingan tentang bagaimana cara hidup yang lebih sehat dan cara latihan yang baik dan benar.

3. Motivasi Pola Hidup Sehat

Motivasi adalah usaha dan dorongan baik dari dalam ataupun dari luar diri yang diperoleh dari kemampuan dan kesanggupan melalui inisiatif, ambisi, dan tanggung jawab untuk mencapai kesuksesan yang ingin di raih. Tanggung jawab, resiko memilih tugas, kreativitas inofatif, umpun balik, dan waktu penyelesaian tugas adalah beberapa dimensi motivasi. Pola hidup sehat merupakan sebuah rutinitas atau kebiasaan-kebiasaan memelihara kesehatan, seperti makan bergizi, aktif berolahraga. Latihan fisik merupakan sebuah olahraga yang sedang ramai dilakukan oleh masyarakat, latihan beban menggunakan berbagai macam alat dan berfokus pada gerakan tertentu.

3.5. Pemilihan Informan dan Teknik Pengumpulan Data

3.5.1. Pemilihan Informan

Akan dilakukan pemilihan informan dilakukan dengan dua acara pendekatan meliputi (Bagus, 2022).

1. Pendekatan Institusional

Pendekatan institusional merupakan pendekatan secara langsung sebagai mahasiswa Jurusan Ilmu Komunikasi Universitas BSI Jakarta yang sedang menyelesaikan tugas akhir. Pendekatan institusional dilakukan dengan langkah demi langkah. Pertama, berkenalan secara langsung dengan membawa surat izin penelitian dan meminta izin untuk melakukan penelitian. Setelah itu, ada diskusi singkat tentang program pelatihan di studio FatlossRepublic dan diskusi singkat bagaimana peran komunikasi interpersonal antara *trainer* dan *member* dalam membangun pola hidup sehat. Agar dapat diterima dengan baik dan mendapatkan data yang dibutuhkan, maka

penting buntut memahami karakteristik dari *trainer* studio FatlossRepublic di Jl Metro Pondok Indah.

2. Pendekatan Individual

Pendekatan kedua dengan menggunakan pendekatan individu untuk berbicara dengan setiap orang yang terlibat dalam proses komunikasi interpersonal antara *trainer* dan *member* untuk membangun motivasi pola hidup sehat, individu tersebut meliputi *trainer*, *member*. Mulai dengan memperkenalkan diri kepada orang-orang, kemudian berdiskusi tentang hal-hal yang berkaitan dengan proses komunikasi interpersonal antara *trainer* dan *member* dalam membangun pola hidup sehat. Di mulai dengan proses berkenalan dengan *member* baru, *member* lama dan komunikasi saat pelatihan berlangsung di studio FatlossRepublic.

3.5.2. Teknik Pengumpulan Data

Adapun teknik pengumpulan data yang digunakan dalam penelitian ini adalah:

1. Wawancara Mendalam (in depth interview)

Metode wawancara yang digunakan yakni mengajukan pertanyaan kepada informan secara langsung (Alfiunita, 2019). Proses ini akan melakukan tanya jawab dengan dua *trainer* dan tiga *member* yang memiliki tujuan yang sama yakni membangun pola hidup sehat. Selanjutnya akan melakukan sesi tanya jawab dengan informan, setiap jawaban akan dicatat dari hasil wawancara melalui rekaman suara atau video yang didasarkan pada daftar pertanyaan yang telah disiapkan sebelumnya. Wawancara ini dilakukan beberapa kali sesuai dengan kebutuhan untuk membuat masalah menjadi jelas dan kuat.

Berikut adalah informan yang akan di wawancara:

Tabel III.1.
Tabel Data Narasumber

Nama	Jabatan	Keterangan
Intan Soe	<i>CEO & VVIP Trainer</i>	<i>Key Informan</i>
Mutiara Kalila	<i>Trainer</i>	<i>Key Informan</i>
Ires Amanda	<i>Member</i>	<i>Key Informan</i>
Rahma Dianiputri	<i>Member</i>	<i>Key Informan</i>
Sacha Saskia	<i>Member</i>	<i>Key Informan</i>

2. Observasi

Menurut (Bungin, 2001) dalam penelitian (Fabiana Meijon Fadul, 2019) mendefinisikan observasi sebagai kegiatan keseharian manusia dengan menggunakan pancaindra mata sebagai alat bantu utamanya, bersama dengan pancaindra lainnya seperti kulit, mulut, penciuman, telinga, dan mata. Observasi merupakan pengamatan langsung ke tempat objek penelitian yaitu Studio FatlossRepublic di Jl Metro Pondok Indah. Dalam hal ini akan turun langsung untuk mengamati peranan komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh 2 orang *trainer* dan 3 orang *member* dalam membangun pola hidup sehat dan mengamati suatu perkembangan yang terjadi dalam diri *member* setelah mengikuti program. Tujuan dari observasi ini untuk mengetahui apa yang telah diketahui dan belum diketahui pada penelitian sebelumnya.

3. Dokumentasi

Menurut (Arikunto, 2006: 231) dalam penelitian (Bagus, 2022) data yang dikumpulkan untuk dokumentasi dapat berupa transkrip, catatan, buku, surat kabar, majalah, agenda, dan lainnya. Dokumen yang berkaitan dengan rumusan masalah akan

diambil sebagai bahan dalam penelitian ini. Tahapan ini menggunakan alat yang dikenal sebagai *handphone* untuk mengambil gambar penelitian. Dokumen yang telah didapatkan akan digunakan untuk menafsirkan masalah-masalah. Gambar-gambar yang diambil dalam penelitian akan berhubungan dengan masalah penelitian. Tahap akhir akan melakukan observasi di lapangan sebelum pengambilan gambar.

3.6. Metode Pengolahan dan Analisis Data

Menurut Sugiyono (2019) dalam penelitian (Melyza & Aguss, 2021) menjelaskan analisis data sebagai proses mencari dan pengolahan data yang diperoleh dari catatan lapangan, hasil wawancara, dan hasil dokumentasi dengan cara mengorganisasikan data ke dalam kategori dan menjabarkan dalam penyusunan ke dalam pola (*coding*), mengedit data mana yang dianggap penting dan mana yang akan dipelajari, dan membuat kesimpulan yang membuatnya mudah dipahami oleh orang lain dan diri sendiri.

Menurut Mc Mililian dan Schumacher (2001) dalam penelitian (Sutriani & Octaviani, 2019) analisis data kualitatif dilakukan dalam tiga langkah proses, yang mencakup hal-hal berikut:

1. Reduksi Data

Pada tahap reduksi data, diputuskan relevansi data untuk tujuan penelitian. Informasi lapangan sebagai sumber informasi di ringkas, sistematis, dan memilah topik-topik penting untuk tujuan penelitian.

Pada penelitian ini dari beberapa member yang terlibat di studio FatlossRepublic diambil 3 member sebagai sampel penelitian.

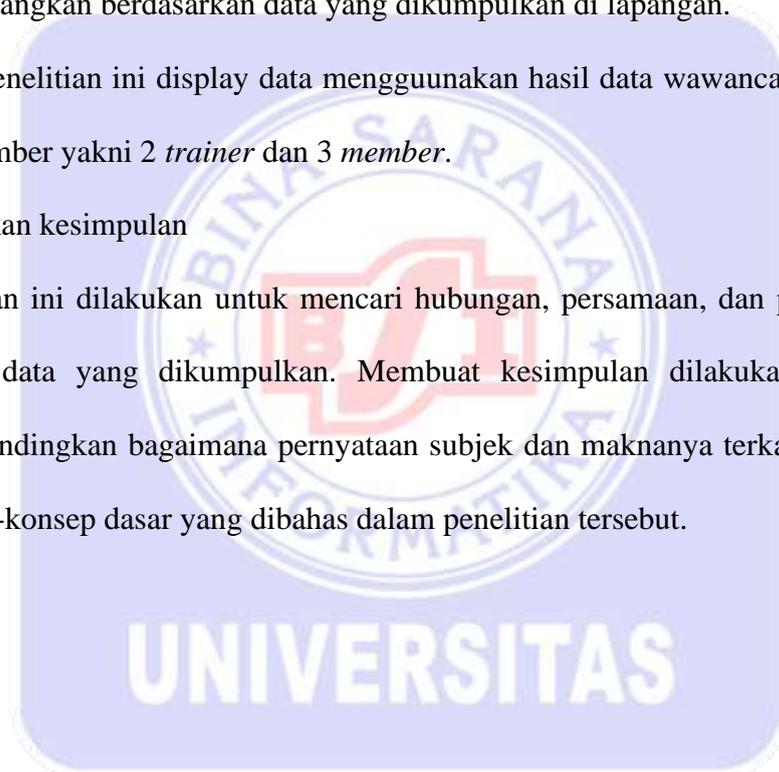
2. Display Data

Berusaha mengklasifikasikan dan menyajikan data sesuai dengan pokok permasalahan, yang dimulai dengan gagasan atau kode dari setiap sub pokok masalah. Ide-ide ini dapat diidentifikasi dan disusun secara sistematis dalam sejumlah kategori, subkategori, dan sub-sub kategori, dan kemudian dapat dikembangkan berdasarkan data yang dikumpulkan di lapangan.

Pada penelitian ini display data menggunakan hasil data wawancara kepada narasumber yakni 2 *trainer* dan 3 *member*.

3. Penarikan kesimpulan

Kegiatan ini dilakukan untuk mencari hubungan, persamaan, dan perbedaan dalam data yang dikumpulkan. Membuat kesimpulan dilakukan dengan membandingkan bagaimana pernyataan subjek dan maknanya terkait dengan konsep-konsep dasar yang dibahas dalam penelitian tersebut.



BAB IV

PEMBAHASAN

4.1. Hasil

4.1.1. Gambaran Umum FatlossRepublic

FatlossRepublic merupakan sebuah studio olahraga kesehatan khusus wanita. Studio FatlossRepublic merupakan sebuah merek program penurunan berat badan ini didukung oleh penelitian yang telah terbukti oleh ilmu pengetahuan. Intan Soelaiman merupakan *CEO* dan *coach* yang mendirikan studio fatlossrepublic pertama di Jl Metro pondok Indah Jakarta selatan. Studio ini berdiri sejak tahun 2019 hingga saat ini dengan tujuan untuk mengembangkan program terbaik dan inovatif terbaru khususnya untuk membantu perempuan meningkatkan kesehatan dan kepercayaan diri sebagai wanita yang cantik baik dalam cantik fisik dan cantik dalam kesehatan mereka sehingga mereka akan merasa lebih percaya diri dengan tubuh mereka yang dimiliki sebagai wanita makhluk cantik di dunia.

Pendekatan yang dilakukan terhadap penurunan lemak di studio FatlossRepublic adalah dengan cara yang sehat dan penuh kasih, membuat nyaman *member* dengan memberikan pelayanan menjadikan studio sebagai rumah kedua. Studio FatlossRepublic membangun sebuah komunitas di studio kesehatan perempuan yang berdedikasi untuk kesehatan secara keseluruhan. di FatlossRepublic, berpikir, berbagi, dan melakukan apa saja tentang Fatloss dengan cara yang sehat dan penuh kasih. berdiri sebagai komunitas yang sehat untuk wanita. FatlossRepublic adalah

tentang cinta dan kehidupan, cintai dirimu sendiri untuk hidup lebih baik, sehat dan bahagia.

FatlossRepublic didirikan dengan dukungan pelatih yang telah disertifikasi dalam bidang keahlian mereka dan program yang diadakan di studio tersebut untuk meningkatkan kepercayaan diri anggota. Salah satu pelatihnya adalah Nurul Intan Permansari, juga dikenal sebagai pelatih Intan Soelaiman, Beliau adalah seorang ASP (Australian Strength Performance) certified Fatloss spesialis dan memiliki sertifikasi tambahan terkait kesehatan dan gizi internasional dari Wageningen University, Conterbury University (UCX), University of The People-USA, SDG Academy. University Stanford, Academy Transformation dan Fabulos Body Inc California. Dia juga seorang pelatih yang aktif dan berkualifikasi untuk TRX dan pelatih. Studio FatlossRepublic telah membantu 143 orang mencapai tubuh ideal mereka sejak didirikan pada tahun 2019 lebih dari 200 kelas telah diadakan di sana.

4.1.2. Filosofi FatlossRepublic



Sumber: <https://www.FatlossRepublic.com>

Gambar IV.1

Logo FatlossRepublic

Lambang FatlossRepublic tersebut memiliki perpaduan warna yang sederhana namun elegan. Kotaknya terdiri dari kombinasi warna abu-abu, putih, dan merah muda. Huruf "F" pada awalnya berdiri sendiri dengan warna putih, ditempatkan di atas

latar belakang merah muda. Kemudian, tulisan "FatlossRepublic" ditampilkan dengan warna abu-abu di atas latar belakang putih. Warna merah muda yang dipilih melambangkan wanita, sebuah simbol yang sering dikaitkan dengan perubahan dan transformasi, sesuai dengan konsep FatlossRepublic yang mungkin fokus pada kesehatan dan kebugaran perempuan. *"The pink color symbolizes women, who are often associated with transformation, reflecting the concept of FatlossRepublic that may focus on women's health and fitness."*

4.1.3. Coach dan Trainer FatlossRepublic



Gambar IV.2

Struktur Tim FatlossRepublic

4.1.4. Visi dan Misi

1. Visi

Menjadi pusat kebugaran dan kesehatan terkemuka khusus wanita, menyediakan lingkungan yang nyaman dan memberikan rasa nyaman menjadikan studio sebagai rumah kedua bagi *member*.

2. Misi

- a. Menyediakan program yang disesuaikan dengan kebutuhan unik wanita, membantu meningkatkan fleksibilitas, kekuatan, dan keseimbangan.
- b. Menciptakan ruang yang aman, mendukung, dan ramah bagi wanita dari segala latar belakang dan tingkat kebugaran untuk menjalani perjalanan kesehatan mereka.
- c. Menyelenggarakan acara dan workshop khusus yang membahas topik-topik kesehatan wanita, termasuk nutrisi seimbang, kesehatan reproduksi, dan manajemen hormon.
- d. Berkomitmen untuk mendukung wanita dalam mencapai tujuan kesehatan mereka.

4.1.5. Profile Informan

Profil informan dibuat untuk memberikan pemahaman yang lebih baik tentang latar belakang, pengalaman, keahlian, dan sudut pandang informan yang terkait dengan topik penelitian yang sedang diselidiki. Istilah "profil informan" mengacu pada deskripsi atau gambaran karakteristik individu atau kelompok yang memberikan informasi atau data kepada pewawancara.

1. Informan Pertama

Nurul Intan Permansari, juga dikenal sebagai pelatih Intan Soelaiman, Beliau kelahiran 08 Juli 1980 berusia 43 tahun. Intan Soe merupakan CEO sekaligus sebagai pelatih di studio fatlossrepublic. Intan Soe sudah membangun serta mengembangkan studio selama 5 tahun sejak tahun 2019.

2. Informan Kedua

Mutiara Kalila Adistias Sastro, dikenal sebagai Mutiara Kalila Adistias Sastro. Beliau kelahiran 06 Januari 2005 berusia 19 tahun. Mutiara Kalila Adistias Sastro merupakan trainer dan admin di studio FatlossRepublic. Mutiara Kalila Adistias Sastro yang mengatur semua jalannya administrasi di studio dan Mutiara Kalila Adistias Sastro seorang *trainer* yang melatih di *startup class*. Agar menjadi *trainer* dia harus menempuh sertifikasi *fatloss coach* agar menunjang profesinya sebagai *trainer* yang berkualitas.

3. Informan Ketiga

Ires Amanda kelahiran 10 November 1991 berusia 32 tahun. Ires bergabung menjadi *member* di studio FatlossRepublic pada tanggal 6 oktober 2023.

4. Informan Keempat

Rahma Dianiputri kelahiran 15 Desember 1993 berusia 30 tahun. Rahma bergabung menjadi *member* di studio FatlossRepublic pada tanggal 23 Oktober 2023.

5. Informan Kelima

Sacha Saskia kelahiran 22 July 1983 berusia 40 tahun. Sacha bergabung menjadi *member* FatlossRepublic pada tanggal 6 Maret 2024.

4.2. Hasil Penelitian

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.

4.2.1. Peran Komunikasi Interpersonal antara *trainer* dan *member* di fatlossrepublic

Komunikasi merupakan hal penting dalam sebuah interaksi secara tatap muka atau media online. Komunikasi memiliki peranan penting dalam interaksi yang melibatkan dua orang atau lebih. Trainer disini dituntut dapat berkomunikasi dengan baik dengan *member* fatlossRepublic sesuai dengan motto studio “we think, we talk, we share, and we do anything”. Proses komunikasi internal dilakukan dengan menilai rangsangan dari luar yang diterima melalui panca indra. Dalam interaksi komunikasi, ketika orang merespon atau menanggapi pesan melalui stimuli inderawi, penafsiran pesan tidak tergantung pada proses peranan panca indra, pengalaman orang tentang objek, peristiwa, atau hubungan yang diperoleh saat menggabungkan data. Setiap perilaku manusia dapat dianggap sebagai hasil dari berbagai cara mereka memproses lingkungan mereka. Peran digunakan untuk menjelaskan suatu perilaku yang dapat mempengaruhi kondisi untuk mencapai suatu tujuan. Komunikasi interpersonal yang baik adalah komunikasi yang dapat menghasilkan informasi dan saling memberikan tanggapan pada informasi yang diberikan satu sama lain. *Trainer* dan *member* di fatlossrepublic berperan sebagai informan dalam penelitian ini yang sedang mendalami peran komunikasi interpersonal di bidang kesehatan

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.

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.

Sebuah keberhasilan dalam komunikasi interpersonal merupakan target penting dalam proses komunikasi di fatlossrepublic. Dalam proses komunikasi pihak yang terlibat langsung adalah seorang *trainer* dan *member*.

4.2.2. Elemen–Elemen Proses Komunikasi

Dengan menggunakan konsep proses komunikasi humanistik menurut A Devito didapatkan hasil wawancara yang di lakukan antara *trainer* dan *member* fatlossrepublic dengan pertanyaan:

1. Keterbukaan: Jika seseorang bersedia untuk mengungkapkan pikiran, perasaan, dan pengalaman mereka secara jujur dan asli. Mereka juga bersedia untuk mendengarkan secara aktif dan berempati terhadap orang lain.

Bagaimana *trainer* menunjukkan keterbukaan dan kejujuran dalam komunikasi dengan *member*?

- a. Hasil wawancara dengan Intan Soelaiman:

Menurut Intan Soe, dalam aspek keterbukaan dalam komunikasi antara *trainer* dan *member* sangatlah penting karena dengan keterbukaan ini akan menjadikan sebuah kepercayaan tersendiri yang menjadi poin plus bagi *trainer* dan *member*.

Sebagai CEO dan *trainer* dalam hal keterbukaan memberikan contoh dalam:

- a. Keterbukaan harga “...tim studio FatlossRepublic selalu menjelaskan semua terkait harga di sosial media bahkan dicantumkan dari harga asli, harga diskon, dan harga bersihnya berapa begitu juga harga di studio.”

b. Keterbukaan dalam hal tutup studio “... tim FatlossRepublic akan jelaskan kenapa studio tutup, pihak staff akan menjelaskan terkait akan di adakan renovasi studio, terkait hari libur.”

c. Keterbukaan terkait *membership* “apabila ada pembatalan kelas, setelah *member booking* staff akan selalu memberikan konfirmasi whatapps pesan, dimana isinya akan menjelaskan bahwa untuk peraturan pembatalan kelas di jam jam akan dimulai kelas maka otomatis paket *membership* akan terpotong atau keterangan sudah terpakai.” Dan begitupun dengan masa *membership* yang akan kadaluarsa atau habis maka pihak staff akan menginformasikan kepada *member* “contohnya ya, sore kak terkait *membership* dua kali kelas lagi akan habis, apakah kakak akan perpanjang masa *membernya*.” (Intan Soe, 09 Juni 2024)

“Semua komunikasi yang kita lakukan yaitu komunikasi dua arah, yang dimana kita sebagai informan akan memberikan informasi penting kepada *member fatlossrepublic* dan kita kan mendapatkan *feedback* dari *member* sehingga tidak ada *miss communication* yang akan menghambat proses terjadi komunikasi.” (Intan Soe, 09 Juni 2024)

b. Hasil wawancara dengan Mutiara Kalila Adistias Sastro

“Dalam keterbukaan, *trainer* Mutiara Kalila Adistias Sastro memberikan sikap keterbukaan yang transparansi, jadi setiap apapun yang ingin ditanya pasti akan selalu menjawab dengan senang hati. Kalian boleh berkomunikasi dengan saya baik dikelas atau diluar jam kelas dengan konteks yang beragam.” (Mutiara Kalila Adistias Sastro, 10 Juni 2024)

c. Hasil wawancara dengan Ires Amanda

“Komunikasi yang sangat terbuka dengan menyampaikan setiap kemajuan dan membantu memperbaiki bentuk gerakan yang masih kurang tepat, akan tetapi tidak dengan bahasa yang menyinggung *membernya*. Saya rasa dengan kejujuran ini akan memberikan kemajuan kepada *member* karena dapat terus berkembang.” (Ires Amanda, 11 Juni 2024)

d. Hasil wawancara dengan Rahma Dianiputri

“Yang paling menonjol di studio fatlossrepublic yakni konsistensi dan komunikasinya, *trainer* selalu berkomunikasi baik via whatapps teks atau melalui telepon studio dengan *member* tentang rencana pelatihan, perubahan program, atau perubahan jam kelas. *Trainer* sangat *open minded* untuk hal-hal yang ditanyakan di luar jam kelas. Dengan sikap tersebut saya pikir sudah menjadi keterbukaan yang fatlossrepublic berikan kepada *membernya*.” (Rahma Dianiputri, 09 Juni 2024)

e. Hasil wawancara dengan Sacha Saskia

“*Trainer* Intan sangat terbuka dan jujur dalam pendampingan program fatloss kepada saya. Beliau bahkan menceritakan pengalaman hidupnya sendiri, sehingga saya juga jadi mempunyai gambaran dan semangat menjalani program fatloss.” (Sacha Saskia, 11 Juni 2024)

“*Trainer* Intan sangat mengerti masalah tubuh saya, bahkan dari awal sudah diinformasikan bahwa ini bukan kegemukan karena hormonal, dan *trainer* Intan bilang dalam 1.5 bulan saja kalau menjalani program makanan dan olahraga yang dikasih, pasti bisa turun 5-6kg dan ternyata hal tersebut benar.” (Sacha Saskia, 11 Juni 2024)

Berdasarkan keterangan dari key informan diatas didapatkan suatu hasil dimana semua *trainer* sudah mendekati unsur proses komunikasi yang berkaitan dengan proses komunikasi humanistik dari salah satu unsur yakni sikap keterbukaan. Yang dimana setiap *trainer* sudah memberikan rasa keterbukaan dalam berbagai bentuk baik dalam bentuk verbal dan nonverbal.

Dengan sudah mendekatinya unsur proses komunikasi ini maka komunikasi yang terjalin selama ini sudah cukup baik dan memberikan kemudahan bagi setiap *member* yang datang ke studio FatlossRepublic.

2. Empati: Jika seseorang lebih mampu membangun sebuah hubungan dengan orang lain, dan lebih mampu memahami perspektif orang lain atau orang sekitar.

Bagaimana *trainer* menunjukkan empati terhadap Anda dan kesulitan yang Anda hadapi dalam menerapkan pola hidup sehat?

a. Hasil wawancara dengan ibu Intan Soelaiman:

“Setiap *member* yang datang pasti dengan permasalahan masing-masing, langkah awal yang tim akan berikan dalam bentuk empati yakni dengan mendengarkan keluhan *member*, kemudian memberikan solusi yang terbaik yang di landasi oleh ilmu yang tim kita miliki yakni semua jenis olahraga yang kita buka disini di landasi sains yang terupdate dan personal. Jadi setiap setiap *member* yang datang dengan permasalahannya pasti tim kita menanggapi dan memberikan solusi yang berbeda-beda karena pasti setiap *member* yang datang mempunyai masalah yang berbeda. Dan yang bisa menjawab dengan tepat yaitu ilmu, tanpa ilmu dan pengalaman tidak mungkin dengan mudah kita bisa memberikan solusi yang tepat atau empati.”

“Empati adalah tidak *judging* bahwa setiap orang mempunyai permasalahan masing-masing jadi tim kita tidak ada yang berhak berkata yang kurang mengenakan atau *judging* ke *members*nya.” (Intan Soe, 09 Juni 2024)

b. Hasil wawancara dengan Mutiara Kalila Adistias Sastro

“Menerima perspektif *member* yang awam dengan pelatihan di studio fatlossrepublic, memberikan semangat untuk menggapai ambisi *member* dengan sabar dan penuh senyum.” (Mutiara Kalila Adistias Sastro, 10 Juni 2024)

c. Hasil wawancara dengan Ires Amanda

“Empati dengan menyesuaikan gerakan tergantung pada kondisi peserta saat latihan dan memberikan dorongan jika dirasa masih mampu tetapi butuh dorongan semangat.” (Ires Amanda, 11 Juni 2024)

“Komunikasi yang diberikan dalam bentuk empati untuk menyesuaikan pengalaman dan kemampuan *member* yang berbeda sehingga dengan memberikan penyesuaian ini akan tetap memberikan dorongan untuk tetap memiliki semangat untuk mencapai tujuan pola hidup sehat.” (Ires Amanda, 11 Juni 2024)

d. Hasil wawancara dengan Rahma Dianiputri

“*Trainer* sangat empati terhadap masalah yang kita hadapi, sangat mendengarkan secara detail apa saja yang telah kita lalui dengan permasalahan tubuh kita, dengan pengalaman yang dimiliki oleh *member* lain *trainer* memberikan arahan yang terbaik tanpa menyalahkan kita sebagai *member* yang awam dan salah ambil keputusan untuk diet sebelum konsultasi ke studio fatlossrepublic, hal ini sangat memuaskan saya secara pribadi.” (Rahma Dianiputri, 09 Juni 2024)

e. Hasil wawancara dengan Sacha Saskia

“*Trainer* Syaab melatih dengan penuh kesabaran, jika saya tidak bisa suatu gerakan, *trainer* Syaab langsung mencari gerakan pengganti, sehingga otot-otot saya tetap terlatih lalu bahasa dan tutur katanya halus. Empati langsung dalam bentuk gerakan tubuh yang sangat membantu saya agar tetap konsisten.” (Sacha Saskia, 11 Juni 2024)

Berdasarkan hasil wawancara oleh key informan didapatkan sebuah kesimpulan bahwa semua *trainer* sudah mengadopsi sebuah rasa empati kepada semua *member* yang memiliki kesulitan yang berbeda. Dengan kesulitan yang berbeda para *trainer* sudah mampu mengatasinya dengan baik dan tepat.

Unsur rasa empati ini sudah tertanam di studio fatlossrepublic sehingga ketika menghadapi permasalahan ini *trainer* mampu menanganinya dengan sempurna.

Rasa empati yang diberikan berupa sebuah bahasa nonverbal yang dimana unsur tersebut sudah termasuk kedalam proses komunikasi interpersonal yang baik.

3. Sikap Positif: ketika seseorang memberikan dampak sikap positif untuk sekitar. Bagaimana *trainer* memberikan sikap positif kepada Anda dalam mencapai tujuan pola hidup sehat?

a. Hasil wawancara dengan ibu Intan Soelaiman:

” Ya, sikap positif ini sudah menjadi *habbit* di studio FatlossRepublic bahwa kita akan selalu mengajak *member* untuk berolahraga, contoh jika ada *member* yang gemar berolahraga yoga, jika setiap ada kelas yoga atau gerakan yang mirip dengan yoga di fatlossrepublic maka tim kita akan menginformasikan atau memberikan dorongan motivasi untuk ikut dalam kelas yoga yang akan di laksanakan.” (Intan Soe, 09 Juni 2024)

“Sehingga dengan komunikasi yang dilakukan ini *member* tidak akan merasakan menjadi seorang tamu jika datang atau berkunjung ke studio. Yang diharapkan oleh kita sebagai tim fatlossrepublic adalah menjadikan *member* nyaman dan merasa menjadi seorang bagian di studio FatlossRepublic.” (Intan Soe, 09 Juni 2024)

b. Hasil wawancara dengan Mutiara Kalila Adistias Sastro

“Memberikan energi positif disetiap jam kelas berlangsung seperti *memberi* pujian yang menyemangati *member*, dan bergabung dengan *member* lainnya dalam konteks bermain diluar jam kelas pelatihan agar lebih nyaman menjadi teman bermain.” (Mutiara Kalila Adistias Sastro, 10 Juni 2024)

c. Hasil wawancara dengan Ires Amanda

“Memberikan dukungan sikap positif dan pujian kepada *member*, kemajuan, dan pencapaian yang telah diraih. Seringnya *trainer* itu mengungkapkannya dalam kata-kata yang memotivasi *membersnya*, karena dengan sikap ini akan tetap memberikan semangat untuk tetap berlatih.” (Ires Amanda, 11 Juni 2024)

d. Hasil wawancara dengan Rahma Dianiputri

“Sikap positif yang mereka berikan yakni dengan senyuman yang selalu mereka berikan kepada setiap *member* tidak memandang usia *member* mereka. Bahasa tubuh seperti itu saya merasa diberikan semangat untuk tetap konsisten.” (Rahma Dianiputri, 09 Juni 2024)

e. Hasil wawancara dengan Sacha Saskia

“Salah satu *trainer* yaitu *trainer* Anggia memberikan motivasi kepada saya bahwa saya pasti bisa mencapai target turun badan dan *trainer* Anggia melatih saya

mengencangkan otot-otot per bagian, dan terbukti otot saya jadi keras dan semangat untuk mencapai target berat badan yang diinginkan.” (Sacha Saskia, 11 Juni 2024)

Selanjutnya berdasarkan hasil wawancara dari semua key informan diatas didapatkan hasil bahwa komunikasi dalam bentuk nonverbal sangat memiliki pengaruh besar bagi komunikan, dimana komunikator memberikan sebuah kata-kata memotivasi atau pesan nonverbal kepada komunikan dan mendapatkan sebuah *feedback* yang baik.

Yang berarti unsur komunikasi humanistik oleh A Devito yaitu sikap positif telah diterapkan oleh *trainer* di studio FatlossRepublic. Sehingga komunikasi interpersonal sudah berjalan sesuai dengan rumusan proses komunikasi. Unsur-unsur inilah yang merupakan sebuah keberhasilan dalam proses komunikasi interpersonal karena sudah mengikuti kaidah proses komunikasi.

4. Dukungan: dukungan merupakan sebuah proses komunikasi yang memberikan dorongan atau motivasi agar mampu tujuan yang ingin dicapai.

Bagaimana *trainer* memberikan dukungan kepada Anda dalam mencapai tujuan pola hidup sehat?

- a. Hasil wawancara dengan Intan Soe

Selanjutnya sikap positif yang tim berikan yakni “sikap positif dalam bentuk dukungan yang lebih personal dengan *member*, contohnya dukungan dalam bentuk sapaan kepada *member* jika *member* berulang tahun, serta mendapatkan *free class* kepada *member* yang sedang berulang tahun. Dengan dukungan tersebut, diharapkan *member* merasa mendapatkan dukungan lebih agar *member* rutin dalam berolahraga di studio FatlossRepublic.” (Intan Soe, 09 Juni 2024)

- b. Hasil wawancara dengan Mutiara Kalila Adistias Sastro

“Menghargai setiap fokus yang ingin dicapai oleh *member*, saya harap dengan sikap ini *member* merasakan sikap dukungan yang saya berikan kepada *member*.”

(Mutiara Kalila Adistias Sastro, 10 Juni 2024)

c. Hasil wawancara dengan Ires Amanda

“*Trainer* tidak ragu untuk memberikan pandangan atau *view personal* pada setiap topik walaupun misalnya *pandangan/view* tersebut berbeda dengan saya atau *member* lainnya dengan cara yang *respectful* sehingga menciptakan suasana diskusi yang nyaman. Studio FatlossRepublic merupakan guru yoga pertama dan mungkin kalau tidak ketemu syiaab tidak yakin akan lanjut yoga karena kelas intro atau *beginner* lain seringkali membingungkan atau tidak sesuai judul untuk *beginner* yang baru mulai yoga. Memberikan dorongan dan memberikan tips juga untuk praktek sehat diluar kelas contohnya cara bernapas untuk *relieve stress* sehari-hari.” (Ires Amanda, 11 Juni 2024)

d. Hasil wawancara dengan Rahma dianiputri

“Saya rasa selain dalam bahasa tubuh yang diberikan, para *trainer* memberikan dorongan semangat motivasi dalam bentuk kata-kata yang menginspirasi *membrnya* untuk tetap konsisten mencapai tujuan, misalnya selalu memberikan arahan untuk ikut kelas olahraga yang memiliki potensi yang baik untuk tubuh.”

(Rahma Dianiputri, 09 Juni 2024)

e. Hasil wawancara dengan Sacha Saskia

” Komunikasi saya dengan *Trainer* Mutiara Kalila Adistias Sastro sangat akrab, saya bahkan mempunyai masalah yang sama yaitu nilai tinggi, dan *trainer* Mutiara Kalila Adistias Sastro selalu mengingatkan saya untuk berlatih dan olahraga juga menyemangati saya pasti bisa kuat untuk olahraga, dan hal itu saya buktikan sendiri ternyata benar kata *trainer* Mutiara Kalila Adistias Sastro. *Trainer* Mutiara Kalila Adistias Sastro selalu mengirikan pesan whatsapp saya mengingatkan untuk latihan, hal tersebut jelas membantu saya untuk tetap semangat latihan disela kesibukan lainnya kadang jika saya lupa, *trainer* Mutiara Kalila Adistias Sastro langsung mengingatkan per harinya.” (Sacha Saskia, 11 Juni 2024)

5. Kesetaraan: jika seseorang percaya bahwa setiap orang memiliki nilai yang sama dan berhak diperlakukan dengan hormat, kesetaraan akan membantu mereka membangun hubungan yang saling menghormati dan adil.

Bagaimana *trainer* menciptakan kesetaraan dan rasa saling menghormati dalam interaksi dengan *member*?

a. Hasil wawancara dengan ibu Intan Soelaiman:

“Ini adalah pertanyaan menarik dan penting, dari awal saya sampaikan kepada tim sebagai CEO studio FatlossRepublic menekankan kepada tim jika kalian bukan hanya admin tetapi kalian adalah tuan rumah di studio FatlossRepublic jadi tidak ada cerita bahwa kalian cuek, tidak menyapa dan tidak berkomunikasi dengan *member* yang datang ke studio karena merasa job saya hanya sebagai admin, saya tekankan kembali kita semua tim di fatlossrepublic ini adalah setara, dalam arti kalian harus bisa menjadi teman dari *member-member* sehingga *member* pun percaya kepada tim fatlossrepublic.” (Intan Soe, 09 Juni 2024)

Untuk mewujudkan kesetaraan yang di harapkan, “selanjutnya saya sebagai CEO melatih dan memberikan *skill* kepada semua tim untuk mempunyai *skill* yang setara dengan mengikuti sertifikasi yang mumpuni, sehingga jika ada *member* yang datang ke studio tetapi tidak ada *trainer* yang sedang jaga di studio maka seorang admin akan menggantikan posisi sebagai *trainer*, begitupun dengan konsumen yang datang ke studio hanya bertanya tentang program diem, program kelas maka seorang admin bisa menjawab dan memberikan arahan kepada konsumen yang datang.” (Intan Soe, 09 Juni 2024)

b. Hasil wawancara dengan Mutiara Kalila Adistias Sastro

“Memberikan kesetaraan berarti memberikan rasa adil dan hormat, dalam konteks ini saya menunjukkan dengan sikap adil kesetiap *member* tanpa membedakan, bersikap santai tetapi menunjung nilai hormat sebagai klien.” (Mutiara Kalila Adistias Sastro, 10 Juni 2024)

c. Hasil wawancara dengan Ires Amanda

“tidak memberikan *vibe* ”guru” dan ”murid” yang timpang tetapi coach dalam latihan karena memiliki ilmu spesifik di bidang yoga sehingga terasa nyaman dan *respectful*.” (Ires Amanda, 11 Juni 2024)

d. Hasil wawancara dengan Rahma dianiputri

“Setara yang saya pribadi rasakan, karena disini *members*nya banyak dalam berbagai usia, saya rasa *trainer* memberikan arahan, komunikasi, semangat yang

sama tanpa ada perbedaan, sehingga ketika ad akelas olahraga kita tidak merasa sungkan mana yang tua dan lebih muda.” (Rahma Dianiputri, 09 Juni 2024)

e. Hasil wawancara dengan Sacha Saskia

“Semua tim *trainer* seperti teman, memanggil saya juga dengan sopan dan baik, seringkali mengobrol diluar hal olahraga juga, sering *chatting* via whatsapp, bahkan punya idola atau grup musik yang sama. Saya merasa hal tersebut *trainer* Anggia menciptakan kesetaraan, menghormati dan bahkan keakraban.

Berdasarkan jawaban Key Informan studio fatlossrepublic menekankan bahwa tujuan utama dari proses komunikasi interpersonal humanistic menurut A Devito adalah untuk memperluas perspektif setiap indivifu atau kelompok yang datang ke studio. 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*.

4.3. Pembahasan

4.3.1. Proses Komunikasi Interpersonal Menurut A Devito

Studio FatlossRepublic telah mengimplementasikan proses komunikasi interpersonal menurut A Devito dengan menerapkan berbagai elemen pendekatan komunikasi humanistik secara rutin dan terus menerus baik itu melalui tatap muka langsung dan melalui media online. Hal ini terlihat dari segi penerapan berbagai elemen pendekatan proses komunikasi menurut A Devito seperti keterbukaan, empati, sikap positif, mendukung dan kesetaraan. Di studio FatlossRepublic tim telah mampu mengadaptasikan proses komunikasi interpersonal dengan baik antara *member*,

komunikasi yang telah diterapkan baik itu komunikasi verbal dan nonverbal ke dalam format proses komunikasi interpersonal humanistik menurut A Devito.

1. 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*.

2. 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.

3. 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.

4. 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 tetep konsisten dalam berolahraga.

5. 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

perbedaan atau membedakan *member-member* dengan berbagai ragam usia, menyambut dan menyapa *member* dengan ramah seperti menjadi teman ketika latihan di studio fatlossrepublic, tidak mengurui 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*.

Implikasi pendekatan humanistik menurut A Devito dalam penelitian ini sejalan dengan hasil dari peran komunikasi interpersonal antara *trainer* dan *member* dalam membangun motivasi pola hidup sehat di studio FatlossRepublic. Sebagaimana yang telah di paparkan diatas bahwa peran komunikasi sangat memiliki peranan yang penting karena dalam proses komunikasi terdapat komponen-komponen komunikasi berupa pesan verbal dan nonverbal, saluran, respon, gangguan dan akan memberikan timbal balik atau *feedback*.

Setelah dilakukan wawancara secara personal didapatkan sebuah sesi penerapan proses komunikasi interpersonal di studio fatlossrepublic melalui berbagai

media yakni pada saat pelatihan secara *offline* di studio FatlossRepublic, grup diskusi dan media sosial FatlossRepublic. Dengan komunikasi yang efektif, *member* dapat membangun rasa memiliki dan komunitas, meningkatkan pemahaman dan pengetahuan, meningkatkan rasa tanggung jawab dan komitmen, dan mendapatkan dukungan dan motivasi.



BAB V

PENUTUP

5.1. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan mengenai peran komunikasi interpersonal antara *trainer* dan *member* dalam membangun motivasi pola hidup sehat di studio fatlossrepublic sesuai dengan identifikasi masalah serta tujuan penelitian dengan teori yang berhubungan maka kesimpulan yang didapatkan yakni:

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 beraspirasi 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

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.

5.2. Saran

5.2.1. Saran untuk *Trainer*

- a. Terbuka terhadap perasaan yang dialami oleh member.
- b. Berusaha memahami perspektif kesulitan yang dirasakan oleh member.
- c. Bersikap mendukung baik secara tindakan atau perkataan motivasi.
- d. Memperlihatkan sikap positif kepada member agar terus termotivasi.
- e. Memberikan pandangan jika dalam proses komunikasi tidak ada kesenjangan di semua member FatlossRepublic.

5.2.2. Saran untuk *Member*

- a. Lebih terbuka tentang permasalahan yang ingin diraih kepada *trainer* agar *trainer* paham untuk solusi yang diberikan.

- b. Mengoptimalkan sesi pelatihan saat dikelas agar mendapat motivasi yang lebih luas.
- c. Berpartisipasi aktif dalam proses komunikasi di semua sesi komunikasi yakni dalam komunikasi verbal, nonverbal, *online* dan *offline*.
- d. Mengimplementasikan motivasi dan tips yang telah diberikan oleh *trainer*.

5.2.3. Saran untuk Peneliti selanjutnya

- a. Lakukan penelitian lebih mendalam tentang yang sedang *trending* atau unik untuk dijadikan topik seperti komunikasi interpersonal dalam factor psikologis, sosial dan budaya.
- b. Melakukan perbandingan pengujian pendekatan komunikasi interpersonal lain dalam motivasi klien.
- c. Melakukan efek jangka panjang untuk proses komunikasi interpersonal yang telah diterapkan terdahulu.
- d. Sesuaikan tujuan motivasi penelitian selain mencapai pola hidup sehat.

DAFTAR PUSTAKA

Sumber Buku:

- A. Yudo Tri Artanto, S. & A. D. S. (2023). *Pengantar Metode Penelitian Kualitatif Ilmu Komunikasi* (G.D. Ayu (Ed.)). Deepublish Publisher.
- Maghfirah, N. (2018). 1 | k o m u n i k a s i Interpersonal. *Komunikasi Interpersonal*, 106. 211-Article Text-5458-1-10-20210824
- Poppy, R. (2018). *Komunikasi Organisasi*. Pt Rajagrafindo Persada.
- Zaenal, M. (2021). *Teori-Teori Komunikasi* (I. S. Asep (Ed.)). Jurusan Manajemen Dakwah Fakultas Dakwah Dan Komunikasi Uin Sunan Gunung Djati Bandung Gedung.

Sumber Jurnal:

- Agung, M., Adi, K., Purwanti, S., Farih, J., Alfando, J., & Sucipta, W. (2024). *Strategi Komunikasi Pemasaran Kedai Kopi Chathiy . Id Melalui Member Card Untuk Meningkatkan Loyalitas Pelanggan*. 12(3), 78–87. [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)
- Alfiunita, N. (2019). *Pelaksanaan Media Relations Humas Dewan Perwakilan Rakyat Daerah (Dprd) Provinsi Riau*. <https://www.academia.edu/download/86642110/350912124.pdf>
- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). *Komunikasi Interpersonal*. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (Mude)*, 1(3), 337–342. <https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2611>
- Asri, I. H., Lestari, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). *Edukasi Pola Hidup Sehat Di Masa Covid-19*. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63. <https://ejournal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Bagus, Igo Winando. (2022). *Peranan Komunikasi Antarpribadi Instruktur*

Kebugaran Dalam Tercapainya Kondisi Badan Ideal Pada Klien Penderita Obesitas Melalui Program Latihan Beban.

- Decker, J. (2024). *Interpersonal. Ceo*, 207–211. <https://doi.org/10.5040/9798400624261.Ch-028>
- Essa Nacita Mayang. (2020). Realisasi Penerimaan Pajak Penghasilan Orang Pribadi Melalui Peningkatan Efektivitas Self Assessment System Dan Realisasi Kegiatan Ekstensifikasi Pajak (Studi Kasus Pada Kpp Pratama Bandung Cibeunying Periode 2014-2018). *Elibrary Unikom*, 29–60. <https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/2201/>
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Konsep Metode Penelitian Jenis Desain Penelitian*. 39–50.
- Gunawan, G. H., & Sari, W. P. (2021). Marketing Communications During The 2020 Pandemic. *Proceedings Of The International Conference On Economics, Business, Social, And Humanities (Icebsh 2021)*, 570(Icebsh), 685–690. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.108>
- Hosaini, H., & Kamiluddin, M. (2021). Efektivitas Model Pembelajaran Means-Ends Analysis(Mea) Dalam Meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Dan Pemecahan Masalah Pada Mata Pelajaran Fikih. *Edukais : Jurnal Pemikiran Keislaman*, 5(1), 43–53. <https://doi.org/10.36835/edukais.2021.5.1.43-53>
- Indricha, M. (2019). Survei Minat Olahraga Pengunjung Car Free Day Boulevard Makassar. *Jurnal Minat Olahraga*, 17.
- Jainiyah, J., Fahrudin, F., Ismiasih, I., & Ulfah, M. (2023). Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(6), 1304–1309. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i6.284>
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16. <https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Ratna, S. A. (2023). *No Hubungan Komunikasi Interpersonal Pelatih Dengan*

Motivasi Berprestasi Atlet Bulu Tangkis Di Perkumpulan Bulu Tangkis (Pb) Jaya Raya Satria. 4(1), 88–100.

Rosyid, A. N., Mukti, A. B., & Aulia, W. M. (2023). Kajian Program Dan Implementasi *Membership Hotel Chanti Semarang. Media Bina Ilmiah, 17(1978), 1119–1132.*
[Http://BinapatRIA.Id/Index.Php/Mbi/Article/View/237%0ahttps://BinapatRIA.Id/Index.Php/Mbi/Article/Download/237/192](http://BinapatRIA.Id/Index.Php/Mbi/Article/View/237%0ahttps://BinapatRIA.Id/Index.Php/Mbi/Article/Download/237/192)

Sabila Salayan Putri, S. M. (2021). Analisis Pendekatan Komunikasi Interpersonal Psikolog Dengan Pasien Psikosis. *Jurnal Pikma : Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema, 3(1), 21–33.* <https://doi.org/10.24076/pikma.2020v3i1.352>

Safarudin, R., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). *Penelitian Kualitatif. 3, 9680–9694.*

Shanti, Y. K. (2020). Pengaruh Komite Audit Terhadap Kinerja Keuangan Perusahaan Dengan Dewan Komisaris Sebagai Variabel Intervening. *Iqtishaduna: Jurnal Ilmiah Ekonomi Kita, 9(2), 147–158.*
<https://doi.org/10.46367/iqtishaduna.V9i2.241>

Suraya, R., Nababan, A. S. V., Siagian, A., & Lubis, Z. (2021). Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, Dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Dunia Gizi, 3(2), 80–87.*
<https://doi.org/10.33085/jdg.V3i2.4732>

Sutriani, E., & Octaviani, R. (2019). Keabsahan Data. *Ina-Rxiv, 1–22.*

Triyanto, Lusiana, & Purnama, Y. (2021). Analisis Profesional Personal *Trainer* Di Fitness Center Hotel Kota Semarang Tengah. *Journal Of Education And Sport, 2(1), 20–27.*

Zulkifli, Z. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Pegawai: Kepemimpinan, Motivasi Dan Kepuasan Kerja (Studi Literature Review Msdm). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial, 3(1), 414–423.*
<https://doi.org/10.38035/jmpis.V3i1.886>.

- Sumber Internet:**A. Yudo Tri Artanto, S. & A. D. S. (2023). *PENGANTAR METODE PENELITIAN KUALITATIF ILMU KOMUNIKASI* (G.D. Ayu (ed.)). Deepublish Publisher.
- Agung, M., Adi, K., Purwanti, S., Farih, J., Alfando, J., & Sucipta, W. (2024). *Strategi Komunikasi Pemasaran Kedai Kopi Chathiy . Id Melalui Member Card Untuk Meningkatkan Loyalitas Pelanggan*. 12(3), 78–87.
[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)
- Alfiunita, N. (2019). *Pelaksanaan Media Relations Humas Dewan Perwakilan Rakyat Daerah (Dprd) Provinsi Riau*.
<https://www.academia.edu/download/86642110/350912124.pdf>
- Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen (MUDE)*, 1(3), 337–342. <https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2611>
- Asri, I. H., Lestarini, Y., Husni, M., Muspita, Z., & Hadi, Y. A. (2021). Edukasi Pola Hidup Sehat di Masa Covid-19. *Jurnal Abdi Populika*, 2(1), 56–63. <https://e-journal.hamzanwadi.ac.id/index.php/abdipopulika/article/view/3105>
- Bagus, igo winando. (2022). *PERANAN KOMUNIKASI ANTARPRIBADI INSTRUKTUR KEBUGARAN DALAM TERCAPAINYA KONDISI BADAN IDEAL PADA KLIEN PENDERITA OBESITAS MELALUI PROGRAM LATIHAN BEBAN*.
- Decker, J. (2024). Interpersonal. *Ceo*, 207–211.
<https://doi.org/10.5040/9798400624261.ch-028>
- Essa Nacita Mayang. (2020). Realisasi Penerimaan Pajak Penghasilan Orang Pribadi Melalui Peningkatan Efektivitas Self Assessment System Dan Realisasi Kegiatan Ekstensifikasi Pajak (Studi Kasus Pada KPP Pratama Bandung Cibeunying Periode 2014-2018). *elibrary UNIKOM*, 29–60.
<https://elibrary.unikom.ac.id/id/eprint/2201/>
- Fabiana Meijon Fadul. (2019). *Konsep Metode Penelitian Jenis Desain Penelitian*. 39–50.

- FatlossRepublic. (2019). *Instagram FatlossRepublic*. FatlossRepublic.
<https://www.instagram.com/FatlossRepublic>
- FatlossRepublic. (2020). *Studio FatlossRepublic*. FatlossRepublic.
<https://www.fatlossrepublic.com>
- Gunawan, G. H., & Sari, W. P. (2021). Marketing Communications During the 2020 Pandemic. *Proceedings of the International Conference on Economics, Business, Social, and Humanities (ICEBSH 2021)*, 570(Icebsh), 685–690.
<https://doi.org/10.2991/assehr.k.210805.108>
- Hosaini, H., & Kamiluddin, M. (2021). Efektivitas Model Pembelajaran Means-Ends Analysis(MEA) dalam meningkatkan Keterampilan Komunikasi Interpersonal dan Pemecahan Masalah pada mata pelajaran Fikih. *Edukais : Jurnal Pemikiran Keislaman*, 5(1), 43–53. <https://doi.org/10.36835/edukais.2021.5.1.43-53>
- Indricha, M. (2019). Survei Minat Olahraga Pengunjung Car Free Day Boulevard Makassar. *Jurnal minat olahraga*, 17.
- Jainiyah, J., Fahrudin, F., Ismiasih, I., & Ulfah, M. (2023). Peranan Guru Dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa. *Jurnal Multidisiplin Indonesia*, 2(6), 1304–1309. <https://doi.org/10.58344/jmi.v2i6.284>
- Kemenkes. (2024). *Indikator Renstra Kemenkes (P2PTM) 2020-2024*. Kementerian Kesehatan Republic Indonesia Kemensker RI Direktorat Jendral P2P.
<https://p2ptm.kemkes.go.id/profil-p2ptm/latar-belakang/indikator-renstra-kemenkes-p2ptm-2020-2024>
- Maghfirah, N. (2018). 1 | K o m u n i k a s i Interpersonal. *Komunikasi Interpersonal*, 106. 211-Article Text-5458-1-10-20210824
- Melyza, A., & Aguss, R. M. (2021). Persepsi Siswa Terhadap Proses Penerapan Pembelajaran Pendidikan Jasmani Olahraga Dan Kesehatan Pada Pandemi Covid-19. *Journal Of Physical Education*, 2(1), 8–16.
<https://doi.org/10.33365/joupe.v2i1.950>
- Poppy, R. (2018). *Komunikasi Organisasi*. PT RAJAGRAFINDO PERSADA.
- Ratna, S. A. (2023). *No Hubungan Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan*

Motivasi Berprestasi Atlet Bulu Tangkis Di Perkumpulan Bulu Tangkis (PB) Jaya Raya Satria. 4(1), 88–100.

- Rosyid, A. N., Mukti, A. B., & Aulia, W. M. (2023). Kajian Program Dan Implementasi Membership Hotel Chanti Semarang. *Media Bina Ilmiah, 17(1978)*, 1119–1132.
<http://binapatria.id/index.php/MBI/article/view/237%0Ahttps://binapatria.id/index.php/MBI/article/download/237/192>
- Sabila Salayan Putri, S. M. (2021). Analisis Pendekatan Komunikasi Interpersonal Psikolog dengan Pasien Psikosis. *Jurnal PIKMA : Publikasi Ilmu Komunikasi Media Dan Cinema, 3(1)*, 21–33. <https://doi.org/10.24076/pikma.2020v3i1.352>
- Safarudin, R., Kustati, M., & Sepriyanti, N. (2023). *Penelitian Kualitatif. 3*, 9680–9694.
- Shanti, Y. K. (2020). Pengaruh Komite Audit Terhadap Kinerja Keuangan Perusahaan Dengan Dewan Komisaris Sebagai Variabel Intervening. *IQTISHADUNA: Jurnal Ilmiah Ekonomi Kita, 9(2)*, 147–158.
<https://doi.org/10.46367/iqtishaduna.v9i2.241>
- Suraya, R., Nababan, A. S. V., Siagian, A., & Lubis, Z. (2021). Pengaruh Konsumsi Makanan Jajanan, Aktivitas Fisik, Screen Time, dan Durasi Tidur Terhadap Obesitas Pada Remaja. *Jurnal Dunia Gizi, 3(2)*, 80–87.
<https://doi.org/10.33085/jdg.v3i2.4732>
- Sutriani, E., & Octaviani, R. (2019). Keabsahan data. *INA-Rxiv*, 1–22.
- Triyanto, Lusiana, & Purnama, Y. (2021). Analisis Profesional Personal Trainer di Fitness Center Hotel Kota Semarang Tengah. *Journal of Education and Sport, 2(1)*, 20–27.
- Tujarah, M. M. (2023). *Model Komunikasi Humanistik Pengasuh Dalam Pembinaan Akhlak Santri Di Pondok Pesantren Jabal Nur Kandis. 5912.*
[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)
- Zaenal, M. (2021). *Teori-teori komunikasi* (I. S. Asep (ed.)). Jurusan Manajemen

Dakwah Fakultas Dakwah dan Komunikasi UIN Sunan Gunung Djati Bandung Gedung.

Zulkifli, Z. (2022). Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Kinerja Pegawai: Kepemimpinan, Motivasi Dan Kepuasan Kerja (Studi Literature Review Msdm). *Jurnal Manajemen Pendidikan Dan Ilmu Sosial*, 3(1), 414–423. <https://doi.org/10.38035/jmpis.v3i1.886>



DAFTAR RIWAYAT HIDUP

I. Biodata mahasiswa

Nama Lengkap : Laela Pitriana
NIM : 44200313
Tempat/ Tanggal Lahir : Kuningan, 01 Kuningan 1999
Alamat lengkap : Jl Podang VIII No.16 Rt 004 Rw 012 Kelurahan Pengasinan Kecamatan Sawangan Depok Jawa Barat

II. Pendidikan

Formal:

- A. SDN 01 Halimpu
- B. SMPN 1 Beber
- C. SMK Islamic Center

III. Riwayat pengalaman berorganisasi/ pekerjaan

- A. Indomarco Prismatama 2019 - 2021
- B. Kopi Kenangan 2022-2023
- C. PT Kresna Reksa Finance 2023 - sekarang

Jakarta, 29 Juni 2024



Laela Pitriana

SURAT KETERANGAN PKL/RISET



"Be Happy, Be Healthy, Stay Fabulous"

Jl. Metro Pondok Indah

UF 15 – 24, 2nd Floor

Kec. Kebayoran Lama, Jakarta Selatan

Phone 0821 808080 41

SURAT PERSETUJUAN PENELITIAN

Nomor: 06/F-JKT/2024

Yang bertanda tangan dibawah ini

Nama : Intan Soe

Jabatan : CEO dan Coach

Dengan ini menyatakan kesediaan untuk dilakukan penelitian oleh mahasiswa tersebut:

Nama : Lacla Pitriana

Nim : 44200313

Prodi : Ilmu Komunikasi

Dengan judul penelitian **"Peran Komunikasi Interpersonal Antara Trainer dan Member FatlossRepublic dalam Membentuk Pola Hidup Sehat"**. Dilakukan penelitian dalam waktu yang telah ditentukan dan yang bersangkutan telah melaksanakan tugasnya dengan baik dan penuh tanggungjawab.

Demikian surat persetujuan ini dibuat dengan benar, untuk dapat digunakan sebagaimana mestinya.

Jakarta, 10 Juni 2024



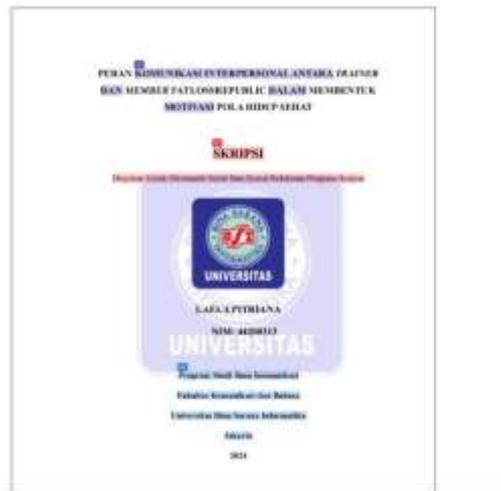
Intan Soe

BUKTI HASI CEK PENGECEKAN PLAGIARISME

Index 2 plagiasi-1719998306740

Source	Percentage
21% (Total Match)	21%
20% (Identical Sources)	20%
7% (Similar Sources)	7%
10% (Student Papers)	10%

Source	Percentage
diglib.unla.ac.id	3%
123dok.com	2%
text-id.123dok.com	1%
dirastriw.org	1%
publikasimiah.unswahs.ac.id	1%
binham.wordpress.com	<1%
ojs.pub	<1%
ip2mi.ieskomp.ac.id	<1%
Siviteri, Maya. "Peran Dosen Pendidikan Agama Islam Dalam Meningkatkan Motivasi dan Prestasi Belajar Mahasiswa Pgsd" <1%	<1%



Universitas Islam Sultan Agung (Indonesia), 2024

repository.ademikan.ac.id	<1%
diglib.simsby.ac.id	<1%
Submitted to Fakultas Ekonomi Universitas Indonesia	<1%
msurnama.blogspot.com	<1%
repository.uin-suka.ac.id	<1%
repository.uinjkt.ac.id	<1%
repository.ar-raniry.ac.id	<1%
arsindab4.wordpress.com	<1%
Submitted to Udayana University	<1%
elibrary.uinkom.ac.id	<1%

elb.uinkom.ac.id	<1%
repositori.iain-tulungagung.ac.id	<1%
www.stalshare.net	<1%
eprints.lentarta.ac.id	<1%
repository.uod.ac.id	<1%
e-jurnal.ipnumera.org	<1%
repositori.lainbarusungkar.ac.id	<1%
repository.fel.unpak.ac.id	<1%
www.scribd.com	<1%
ejournal.uika-bogor.ac.id	<1%
repository.uirpas.ac.id	<1%

core.ac.uk	<1%
Submitted to Universitas Wiraja	<1%
repositori.uin-alaudhn.ac.id	<1%
repositori.unand.ac.id	<1%
repository.upk.edu	<1%
Submitted to Konsorsium Perguruan Tinggi Swasta Indonesia	<1%
Submitted to Universitas Silwangi	<1%
repository.uns.ac.id	<1%
journal.transipyn.ac.id	<1%
syataryal.blogspot.com	<1%
docplayer.info	<1%

Submitted to Universitas Muhammadiyah Surakarta	<1%	repository.jei.emathia.ac.id	<1%
Submitted to Syiah Kuala University	<1%	garuda.kemdikbud.go.id	<1%
Submitted to UPH Veteran Jakarta	<1%	jdih.bappenas.go.id	<1%
artosaemulka.blogspot.com	<1%	manfaat.co.id	<1%
diglib.uin-suka.ac.id	<1%	press.pnj.ac.id	<1%
journal.simes.id	<1%	repository.uib.ac.id	<1%
M Rasyid Al Fariz, Hamidah Hamidah, Monolita Manuhali. "Strategi Komunikasi Interpersonal Ketua dan Anggota dalam Menanamkan Nilai Kerukunan pada Paguyuban Sambirejo Rukuh (PSR) di Desa Sambirejo, Kecamatan Selayu Rejang", Jurnal Bisnis dan Komunikasi Digital, 2024	<1%	Submitted to Sriwijaya University	<1%
Submitted to Universitas Bhayangkara Jakarta Raya	<1%	eprints.uim.ac.id	<1%
Submitted to Universitas Nasional	<1%	journal.umg.ac.id	<1%
www.cputra.ac.id	<1%	repository.usamandiri.ac.id	<1%
www.harapanriyot.com	<1%	repository.uinjember.ac.id	<1%
Hadyan Aldo Geth, Iki Fauzeih. "KOMUNIKASI INTERPERSONAL PUSTAKAWAN BAGIAN LAYANAN SIRKULASI PERPUSTAKAAN UMUM KOTA DEPOK", Paradigma, Jurnal Kajian Budaya, 2019	<1%	repository.unwm.ac.id	<1%
ejournalradenman.as.id	<1%	biopembinaanikas.blogspot.com	<1%
eprints.uim.ac.id	<1%	e-jurnal.hamsawadi.ac.id	<1%
id.ac.id.com	<1%	eprints.fadenfatah.ac.id	<1%
mail.jurnal.lain-bone.ac.id	<1%	eprints.unud.ac.id	<1%
www.mediawina.com	<1%	rukunangpenerusanberbadan.com	<1%
Rosli Anisah Azmi, Endia Arif, Samsul Samriati, Al-Mulibah. Jurnal Ilmu Dakwah dan Komunikasi, 2020	<1%	radarlampung.co.id	<1%
afidburhanuddin.wordpress.com	<1%	ramadhanitya.wordpress.com	<1%
I Made Deki Suryananta, Gede Yoga Kharisma Pradana, I Made Hadi Rujantaria. "Peranan Pelatihan Cipe Dalam Meningkatkan Kinerja Karyawan Hind The Sankara Sutra", Jurnal Bisnis Pariwisata dan Bisnis, 2023	<1%	repositori.buadrdharma.ac.id	<1%
Saryati Saryati, Abdul Subhan. "Fungsi Controlling dan Evaluasi Kepala Sekolah Terhadap Kinerja Guru di SMPN 1 Lembar Lombok Barat", CIVICUS : Pendidikan-Penelitian-Pengabdian Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan, 2020	<1%	sindus.unud.ac.id	<1%
imadiputraawan.wordpress.com	<1%	sik.stikom.edu	<1%
repository.fkip-widyadarmas.ac.id	<1%	www.greeners.co	<1%
Juliana Wahyu, Rosh juri Astud. "PENERAPAN METODE HYPNOSIS DALAM UMMA MENINGKATKAN KECERDASAN OTAK PESERTA DIDIK", Resaja : Religion Education Social Lee Rika Journal, 2020	<1%	konultasipkpsi.com	<1%
diglib.lain-palangkaraya.ac.id	<1%	milanurmala10.wordpress.com	<1%
		ncardonline.blogspot.com	<1%

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pengaruh dari faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia (BEI). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan data sekunder yang diperoleh dari laporan keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia. Sampel penelitian adalah perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia pada tahun 2018. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh dari faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia adalah ukuran perusahaan, leverage, dan profitabilitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia adalah ukuran perusahaan, leverage, dan profitabilitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia adalah ukuran perusahaan, leverage, dan profitabilitas.

Kata Kunci: Kinerja Keuangan, Perusahaan Publik, Bursa Efek Indonesia

ABSTRACT

This study aims to analyze the influence of factors that affect the financial performance of public companies listed on the Indonesia Stock Exchange (IDX). This study uses a quantitative approach using secondary data obtained from financial reports of public companies listed on the Indonesia Stock Exchange in 2018. This study uses multiple regression analysis to test the influence of factors that affect the financial performance of public companies listed on the Indonesia Stock Exchange. The results of the study show that the factors that affect the financial performance of public companies listed on the Indonesia Stock Exchange are company size, leverage, and profitability. This study concludes that the factors that affect the financial performance of public companies listed on the Indonesia Stock Exchange are company size, leverage, and profitability.

Keywords: Financial Performance, Public Companies, Indonesia Stock Exchange

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Masalah

Salah satu tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh dari faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia (BEI). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan data sekunder yang diperoleh dari laporan keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia. Sampel penelitian adalah perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia pada tahun 2018. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh dari faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia adalah ukuran perusahaan, leverage, dan profitabilitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia adalah ukuran perusahaan, leverage, dan profitabilitas.

Salah satu tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh dari faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia (BEI). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan data sekunder yang diperoleh dari laporan keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia. Sampel penelitian adalah perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia pada tahun 2018. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh dari faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia adalah ukuran perusahaan, leverage, dan profitabilitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia adalah ukuran perusahaan, leverage, dan profitabilitas.

Salah satu tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh dari faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia (BEI). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan data sekunder yang diperoleh dari laporan keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia. Sampel penelitian adalah perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia pada tahun 2018. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh dari faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia adalah ukuran perusahaan, leverage, dan profitabilitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia adalah ukuran perusahaan, leverage, dan profitabilitas.

DAFTAR PUSTAKA

No	Judul	Tahun	Halaman
1	Yusuf, M. (2018). Analisis Pengaruh Ukuran Perusahaan, Leverage, dan Profitabilitas Terhadap Kinerja Keuangan Perusahaan Publik yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia. <i>Jurnal Ilmiah</i> , 1(1), 1-10.	2018	1-10
2	Pratiwi, D. (2019). Analisis Pengaruh Ukuran Perusahaan, Leverage, dan Profitabilitas Terhadap Kinerja Keuangan Perusahaan Publik yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia. <i>Jurnal Ilmiah</i> , 1(2), 1-10.	2019	1-10
3	Pratiwi, D. (2020). Analisis Pengaruh Ukuran Perusahaan, Leverage, dan Profitabilitas Terhadap Kinerja Keuangan Perusahaan Publik yang Terdaftar di Bursa Efek Indonesia. <i>Jurnal Ilmiah</i> , 1(3), 1-10.	2020	1-10

Kata Kunci: Kinerja Keuangan, Perusahaan Publik, Bursa Efek Indonesia

Salah satu tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk menganalisis pengaruh dari faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia (BEI). Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan menggunakan data sekunder yang diperoleh dari laporan keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia. Sampel penelitian adalah perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia pada tahun 2018. Penelitian ini menggunakan metode analisis regresi linier berganda untuk menguji pengaruh dari faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia. Hasil penelitian menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia adalah ukuran perusahaan, leverage, dan profitabilitas. Penelitian ini menyimpulkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kinerja keuangan perusahaan publik yang terdaftar di Bursa Efek Indonesia adalah ukuran perusahaan, leverage, dan profitabilitas.

<p>...dengan tujuan untuk meningkatkan ... (text partially obscured)</p> <p>4. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>5. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>6. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>7. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p>		<p>... (text partially obscured)</p> <p>8. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>9. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>10. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>11. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>12. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p>
<p>... (text partially obscured)</p> <p>13. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>14. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>15. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>16. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>17. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p>		<p>... (text partially obscured)</p> <p>18. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>19. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>20. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>21. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>22. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p>
<p>... (text partially obscured)</p> <p>23. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>24. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>25. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>26. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>27. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p>		<p>... (text partially obscured)</p> <p>28. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>29. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>30. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>31. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p> <p>32. Kepercayaan</p> <p>... (text partially obscured)</p>

**BAK
PONTIUS**

3.1.1. Kesimpulan

Keberhasilan suatu penelitian atau penelitian terapan sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan peneliti dalam melakukan penelitian yang terapan. Oleh karena itu, penelitian terapan harus dilakukan dengan menggunakan pendekatan yang terapan.

3.1.2. Kesimpulan

Keberhasilan suatu penelitian atau penelitian terapan sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan peneliti dalam melakukan penelitian yang terapan. Oleh karena itu, penelitian terapan harus dilakukan dengan menggunakan pendekatan yang terapan.

Keberhasilan suatu penelitian atau penelitian terapan sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan peneliti dalam melakukan penelitian yang terapan. Oleh karena itu, penelitian terapan harus dilakukan dengan menggunakan pendekatan yang terapan.

3.1.1. Kesimpulan

Keberhasilan suatu penelitian atau penelitian terapan sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan peneliti dalam melakukan penelitian yang terapan. Oleh karena itu, penelitian terapan harus dilakukan dengan menggunakan pendekatan yang terapan.

3.1.2. Kesimpulan

Keberhasilan suatu penelitian atau penelitian terapan sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan peneliti dalam melakukan penelitian yang terapan. Oleh karena itu, penelitian terapan harus dilakukan dengan menggunakan pendekatan yang terapan.

UNIVERSITAS

3.1.1. Kesimpulan

Keberhasilan suatu penelitian atau penelitian terapan sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan peneliti dalam melakukan penelitian yang terapan. Oleh karena itu, penelitian terapan harus dilakukan dengan menggunakan pendekatan yang terapan.

3.1.2. Kesimpulan

Keberhasilan suatu penelitian atau penelitian terapan sangat dipengaruhi oleh kemampuan dan keterampilan peneliti dalam melakukan penelitian yang terapan. Oleh karena itu, penelitian terapan harus dilakukan dengan menggunakan pendekatan yang terapan.

UNIVERSITAS

LAMPIRAN-LAMPIRAN

PEDOMAN WAWANCARA

Untuk Skripsi dengan Judul

PERAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA *TRAINER* DAN *MEMBER* FATLOSSREPUBLIC DALAM MEMBANGUN MOTIVASI POLA HIDUP SEHAT

Key Informant 1:

1. Identitas Informan

Nama : Intan Soelaiman

Umur : 43 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Jabatan : *CEO & VVIP Trainer*

2. Lokasi dan Waktu Wawancara

Tanggal Wawancara 1 : 09 Juni 2024

Tempat dan Waktu : Studio FatlossRepublic Jl Metro Pondok Indah UF 15-24, 13.31 WIB

3. Pertanyaan

Untuk *CEO & Trainer*: Topik Wawancara

A. Bagaimana *trainer* menunjukkan keterbukaan dan kejujuran dalam komunikasi dengan *member*?

Jawaban wawancara dengan Intan Soelaiman: Menurut Intan Soe, dalam aspek keterbukaan dalam komunikasi antara *trainer* dan *member* sangatlah penting karena dengan keterbukaan ini akan menjadikan sebuah kepercayaan tersendiri yang menjadi poin plus bagi *trainer* dan *member*. Sebagai CEO dan *trainer* dalam hal keterbukaan memberikan contoh dalam:

- a. Keterbukaan harga "... tim FatlossRepublic selalu menjelaskan semua terkait harga di social media bahkan dicantumkan dari harga asli, harga diskon, dan harga bersihnya berapa begitu juga harga di studio."
- b. Keterbukaan dalam hal tutup studio "... tim FatlossRepublic akan jelaskan kenapa studio tutup, pihak kami akan menjelaskan terkait akan di adakan renovasi studio, terkait hari libur."
- c. Keterbukaan terkait *membership* "apabila ada pembatalan kelas, setelah *member booking* staff akan selalu memberikan konfirmasi whatapps pesan, dimana isinya akan menjelaskan bahwa untuk peraturan pembatalan kelas di jam jam akan dimulai kelas maka otomatis paket *membership* akan terpotong atau keterangan sudah terpakai." Dan begitupun dengan masa *membership* yang akan kadaluarsa atau habis maka pihak kami akan menginformasikan kepada *member* "contohnya ya, sore kak terkait *membership* dua kali kelas lagi akan habis, apakah kakak akan perpanjang masa *membernya*."

"Semua komunikasi yang kita lakukan yaitu komunikasi dua arah, yang dimana kita sebagai informan akan memberikan informasi penting kepada *member fatlossrepublic* dan kita kan mendapatkan *feedback* dari *member* sehingga tidak ada *miss communication* yang akan menghambat proses terjadi komunikasi."

B. Bagaimana *trainer* menunjukkan empati terhadap Anda dan kesulitan yang Anda hadapi dalam menerapkan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan Intan Soelaiman: “Setiap *member* yang datang pasti dengan permasalahan masing-masing, langkah awal yang tim akan berikan dalam bentuk empati yakni dengan mendengarkan keluhan *member*, kemudian memberikan solusi yang terbaik yang di landasi oleh ilmu yang tim kita miliki yakni semua jenis olahraga yang kita buka disini di landasi sains yang terupdate dan personal. Jadi setiap setiap *member* yang datang dengan permasalahannya pasti tim kita menanggapi dan memberikan solusi yang berbeda-beda karena pasti setiap *member* yang datang mempunyai masalah yang berbeda. Dan yang bisa menjawab dengan tepat yaitu ilmu, tanpa ilmu dan pengalaman tidak mungkin dengan mudah kita bisa memberikan solusi yang tepat atau empati.”

“Empati adalah tidak *judging* bahwa setiap orang mempunyai permasalahan masing-masing jadi tim kita tidak ada yang berhak berkata yang kurang mengenakan atau *judging* ke *members*nya.”

C. Bagaimana *trainer* memberikan sikap positif kepada Anda dalam mencapai tujuan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan ibu Intan Soelaiman: ” Ya, sikap positif ini sudah menjadi *habbit* di studio FatlossRepublic bahwa kita akan selalu mengajak *member* untuk berolahraga, contoh jika ada *member* yang gemar berolahraga yoga, jika setiap ada kelas yoga atau gerakan yang mirip dengan yoga di FatlossRepublic maka tim kita akan menginformasikan atau memberikan dorongan motivasi untuk ikut dalam kelas yoga yang akan di laksanakan.”

“Sehingga dengan komunikasi yang dilakukan ini *member* tidak akan merasakan menjadi seorang tamu jika datang atau berkunjung ke studio. Yang diharapkan oleh kita sebagai tim FatlossRepublic adalah menjadikan *member* nyaman dan merasa menjadi seorang bagian di studio FatlossRepublic.”

D. Bagaimana *trainer* memberikan dukungan kepada Anda dalam mencapai tujuan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan Intan Soe: “Sikap positif dalam bentuk dukungan yang lebih personal dengan *member*, contohnya dukungan dalam bentuk sapaan kepada *member* jika *member* berulangtahun, serta mendapatkan *free class* kepada *member* yang sedang berulangtahun. Dengan dukungan tersebut, diharapkan *member* merasa mendapatkan dukungan lebih agar *member* rutin dalam berolahraga di studio FatlossRepublic.”

E. Bagaimana *trainer* menciptakan kesetaraan dan rasa saling menghormati dalam interaksi dengan *member*?

Jawaban wawancara dengan ibu Intan Soelaiman: “Ini adalah pertanyaan menarik dan penting, dari awal saya sampaikan kepada tim sebagai CEO studio FatlossRepublic menekankan kepada tim jika kalian bukan hanya admin tetapi kalian adalah tuan rumah di studio FatlossRepublic jadi tidak ada cerita bahwa kalian cuek, tidak menyapa dan tidak berkomunikasi dengan *member* yang datang ke studio karena merasa job saya hanya sebagai admin, saya tekankan kembali kita semua tim di FatlossRepublic ini adalah setara, dalam arti kalian harus bisa menjadi teman dari *member-member* sehingga *member* pun percaya kepada tim FatlossRepublic.”

Key Informant 2:

1. Identitas Informan

Nama : Mutiara Kalila Adistias Sastro

Umur : 19 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Jabatan : *Trainer*

2. Lokasi dan Waktu Wawancara

Tanggal Wawancara 1 : 10 Juni 2024

Tempat dan Waktu : Studio FatlossRepublic Jl Metro Pondok Indah UF 15-24, 10.00 WIB

3. Pertanyaan

Untuk *Trainer*: Topik Wawancara

A. Bagaimana *trainer* menunjukkan keterbukaan dan kejujuran dalam komunikasi dengan *member*?

Jawaban wawancara dengan Mutiara Kalila: “Dalam keterbukaan, *trainer* Mutiara Kalila Adistias Sastro memberikan sikap keterbukaan yang transparansi, jadi setiap apapun yang ingin ditanya pasti akan selalu menjawab dengan senang hati. Kalian boleh berkomunikasi dengan saya baik dikelas atau diluar jam kelas dengan konteks yang beragam.”

B. Bagaimana *trainer* menunjukkan empati terhadap Anda dan kesulitan yang Anda hadapi dalam menerapkan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan Mutiara Kalila: “Menerima perspektif *member* yang awam dengan pelatihan di studio FatlossRepublic, memberikan semangat untuk menggapai ambisi *member* dengan sabar dan penuh senyum.”

C. Bagaimana *trainer* memberikan sikap positif kepada Anda dalam mencapai tujuan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan Mutiara Kalila: “Memberikan energi positif disetiap jam kelas berlangsung seperti *memberi* pujian yang menyemangati *member*, dan bergabung dengan *member* lainnya dalam konteks bermain diluar jam kelas pelatihan agar lebih nyaman menjadi teman bermain.”

D. Bagaimana *trainer* memberikan dukungan kepada Anda dalam mencapai tujuan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan Mutiara Kalila: “Menghargai setiap fokus yang ingin digapai oleh *member*, saya harap dengan sikap ini *member* merasakan sikap dukungan yang saya berikan kepada *member*.”

E. Bagaimana *trainer* menciptakan kesetaraan dan rasa saling menghormati dalam interaksi dengan *member*?

Jawaban wawancara dengan Mutiara Kalila: “Memberikan kesetaraan berarti memberikan rasa adil dan hormat, dalam konteks ini saya menunjukkan dengan sikap adil kesetiap *member* tanpa membedakan, bersikap santai tetapi menunjung nilai hormat sebagai klien.”

Key Informant 3:

1. Identitas Informan

Nama : Ires Amanda

Umur : 32 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Jabatan : *Member*

2. Lokasi dan Waktu Wawancara

Tanggal Wawancara 1 : 11 Juni 2024

Tempat dan Waktu : Studio FatlossRepublic Jl Metro Pondok Indah UF 15-24, 14.00 WIB

3. Pertanyaan

Untuk *Member*: Topik Wawancara

A. Bagaimana *trainer* menunjukkan keterbukaan dan kejujuran dalam komunikasi dengan *member*?

Jawaban wawancara dengan Ires Amanda: “Komunikasi yang sangat terbuka dengan menyampaikan setiap kemajuan dan membantu memperbaiki bentuk gerakan yang masih kurang tepat, akan tetapi tidak dengan bahasa yang menyinggung *membernya*. Saya rasa dengan kejujuran ini akan memberikan kemajuan kepada *member* karena dapat terus berkembang.”

B. Bagaimana *trainer* menunjukkan empati terhadap Anda dan kesulitan yang Anda hadapi dalam menerapkan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan Ires Amanda: “Empati dengan menyesuaikan gerakan tergantung pada kondisi peserta saat latihan dan memberikan dorongan jika dirasa masih mampu tetapi butuh dorongan semangat.”

C. Bagaimana *trainer* memberikan sikap positif kepada Anda dalam mencapai tujuan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan Ires Amanda: “Memberikan dukungan sikap positif dan pujian kepada *member*, kemajuan, dan pencapaian yang telah diraih. Seringnya *trainer* itu mengungkapkan dalam kata-kata yang memotivasi *membernya*, karena dengan sikap ini akan tetap *memberikan* semangat untuk tetap berlatih.”

D. Bagaimana *trainer* memberikan dukungan kepada Anda dalam mencapai tujuan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan Ires Amanda: “*Trainer* tidak ragu untuk memberikan pandangan atau *view personal* pada setiap topik walaupun misalnya *pandangan/view* tersebut berbeda dengan saya atau *member* lainnya dengan cara yang *respectful* sehingga menciptakan suasana diskusi yang nyaman.”

E. Bagaimana *trainer* menciptakan kesetaraan dan rasa saling menghormati dalam interaksi dengan *member*?

Jawaban wawancara dengan Ires Amanda: “Tidak memberikan *vibe*”guru” dan ”murid” yang timpang tetapi coach dalam latihan karena memiliki ilmu spesifik di bidang yoga sehingga terasa nyaman dan *respectful*.”

Key Informant 4:

1. Identitas Informan

Nama : Rahma DianiPutri

Umur : 30 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Jabatan : *Member*

2. Lokasi dan Waktu Wawancara

Tanggal Wawancara 1 : 09 Juni 2024

Tempat dan Waktu : Studio FatlossRepublic Jl Metro Pondok Indah UF 15-
24, 09.00 WIB

3. Pertanyaan

Untuk *Member*: Topik Wawancara

A. Bagaimana *trainer* menunjukkan keterbukaan dan kejujuran dalam komunikasi dengan *member*?

Jawaban wawancara dengan Rahma DianiPutri: “Yang paling menonjol di studio FatlossRepublic yakni konsistensi dan komunikasinya, *trainer* selalu berkomunikasi baik via whatapps teks atau melalui telepon studio dengan *member* tentang rencana pelatihan, perubahan program, atau perubahan jam kelas. *Trainer* sangat *open minded* untuk hal-hal yang di tanyakan di luar jam kelas.”

B. Bagaimana *trainer* menunjukkan empati terhadap Anda dan kesulitan yang Anda hadapi dalam menerapkan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan Rahma DianiPutri: “*Trainer* sangat empati terhadap masalah yang kita hadapi, sangat mendengarkan secara detail apa saja yang telah kita lalui dengan permasalahan tubuh kita, dengan pengalaman yang dimiliki oleh *member*.”

C. Bagaimana *trainer* memberikan sikap positif kepada Anda dalam mencapai tujuan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan Rahma DianiPutri: “Sikap positif simple yang mereka berikan yakni dengan senyuman yang selalu mereka berikan kepada setiap *member* tidak memandang usia *member* mereka. Bahasa tubuh seperti itu saya merasa diberikan semangat untuk tetap konsisten.”

D. Bagaimana *trainer* memberikan dukungan kepada Anda dalam mencapai tujuan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan Rahma DianiPutri: “Saya rasa selain dalam bahasa tubuh yang diberikan, para *trainer* memberikan dorongan semangat motivasi dalam bentuk kata-kata yang menginspirasi *members*nya untuk tetap konsisten mencapai tujuan, misalnya selalu memberikan arahan untuk ikut kelas olahraga yang memiliki potensi yang baik untuk tubuh.”

E. Bagaimana *trainer* menciptakan kesetaraan dan rasa saling menghormati dalam interaksi dengan *member*?

Jawaban wawancara dengan Rahma DianiPutri: “Setara yang saya pribadi rasakan, karena disini *membernya* banyak dalam berbagai usia, saya rasa *trainer* memberikan arahan, komunikasi, semangat yang sama tanpa ada perbedaan, sehingga ketika ad akelas olahraga kita tidak merasa sungkan mana yang tua dan lebih muda.

Key Informant 5:

1. Identitas Informan

Nama : Sacha Saskia

Umur : 40 Tahun

Jenis Kelamin : Perempuan

Jabatan : *Member*

2. Lokasi dan Waktu Wawancara

Tanggal Wawancara 1 : 11 Juni 2024

Tempat dan Waktu : Studio FatlossRepublic Jl Metro Pondok Indah UF 15-24, 15.00 WIB

3. Pertanyaan

Untuk *Member*: Topik Wawancara

A. Bagaimana *trainer* menunjukkan keterbukaan dan kejujuran dalam komunikasi dengan *member*?

Jawaban wawancara dengan Sacha Saskia: “*Trainer* Intan sangat terbuka dan jujur dalam pendampingan program fatloss kepada saya. Beliau bahkan menceritakan pengalaman hidupnya sendiri, sehingga saya juga jadi mempunyai gambaran dan semangat menjalani program fatloss.”

“*Trainer* Intan sangat mengerti masalah tubuh saya, bahkan dari awal sudah diinformasikan bahwa ini bukan kegemukan karena hormonal, dan *trainer* Intan bilang dalam 1.5 bulan saja kalau menjalani program makanan dan olahraga yang dikasih, pasti bisa turun 5-6kg dan ternyata hal tersebut benar.”

B. Bagaimana *trainer* menunjukkan empati terhadap Anda dan kesulitan yang Anda hadapi dalam menerapkan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan Sacha Saskia: “*Trainer* Syaab melatih dengan penuh kesabaran, jika saya tidak bisa suatu gerakan, *trainer* Syaab langsung mencari gerakan pengganti, sehingga otot-otot saya tetap terlatih lalu bahasa dan tutur katanya halus. Empati langsung dalam bentuk Gerakan tubuh yang sangat membantu saya agar tetap konsisten.”

C. Bagaimana *trainer* memberikan sikap positif kepada Anda dalam mencapai tujuan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan Sacha Saskia: “Salah satu *trainer* yaitu *trainer* Anggia memberikan motivasi kepada saya bahwa saya pasti bisa mencapai target turun badan dan *trainer* Anggia melatih saya mengencangkan otot-otot per bagian, dan terbukti otot saya jadi keras dan semangat untuk mencapai target berat badan yang diinginkan.”

D. Bagaimana *trainer* memberikan dukungan kepada Anda dalam mencapai tujuan pola hidup sehat?

Jawaban wawancara dengan Sacha Saskia: “Komunikasi saya dengan *Trainer* Mutiara Kalila Adistias Sastro sangat akrab, saya bahkan mempunyai masalah yang sama yaitu nilai gabanya tinggi, dan *trainer* Mutiara Kalila Adistias Sastro selalu mengingatkan saya untuk berlatih dan olahraga juga menyemangati saya pasti bisa kuat untuk olahraga, dan hal itu saya buktikan sendiri ternyata benar kata *trainer* Mutiara Kalila Adistias Sastro. *Trainer* Mutiara Kalila Adistias Sastro selalu mengirim pesan whatsapp saya mengingatkan untuk latihan, hal tersebut jelas membantu saya untuk tetap semangat latihan disela kesibukan lainnya kadang jika saya lupa, *trainer* Mutiara Kalila Adistias Sastro langsung mengingatkan setiap harinya.”

E. Bagaimana *trainer* menciptakan kesetaraan dan rasa saling menghormati dalam interaksi dengan *member*?

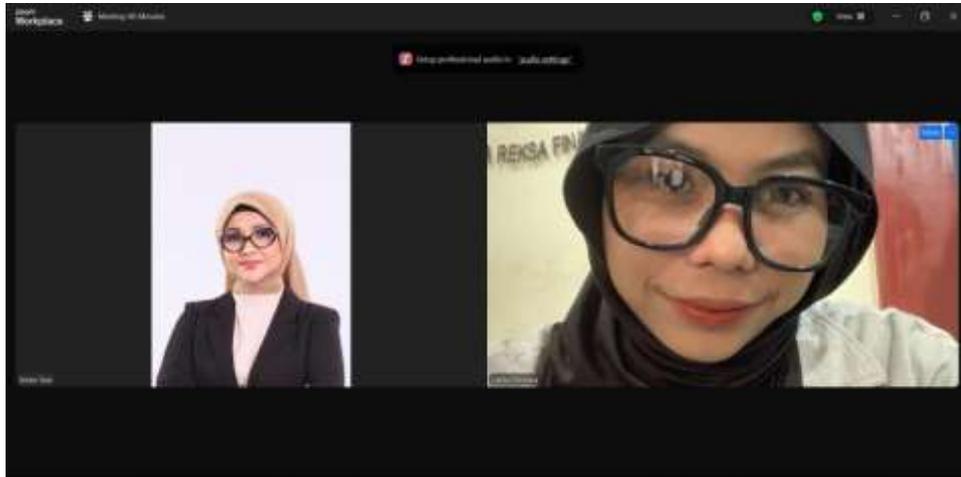
Jawaban wawancara dengan Sacha Saskia: “Semua tim *trainer* seperti teman, memanggil saya juga dengan sopan dan baik, seringkali mengobrol diluar hal olahraga juga, sering *chatting* via whatsapp, bahkan punya idola atau grup musik yang sama.

Saya merasa hal tersebut *trainer* Anggia menciptakan kesetaraan, menghormati dan bahkan keakraban.



Lampiran Dokumentasi

Key Informan 1



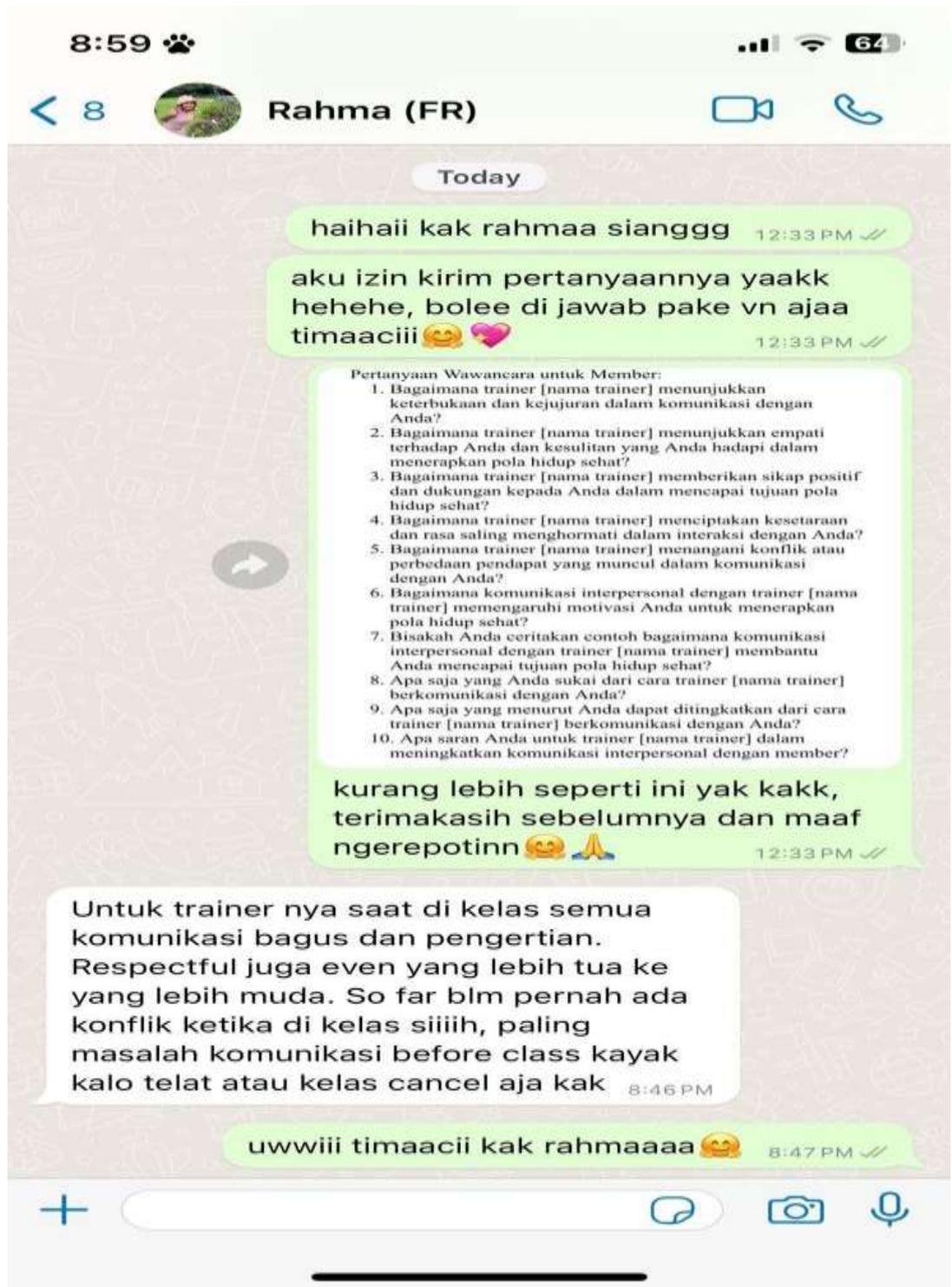
Key Informan 2



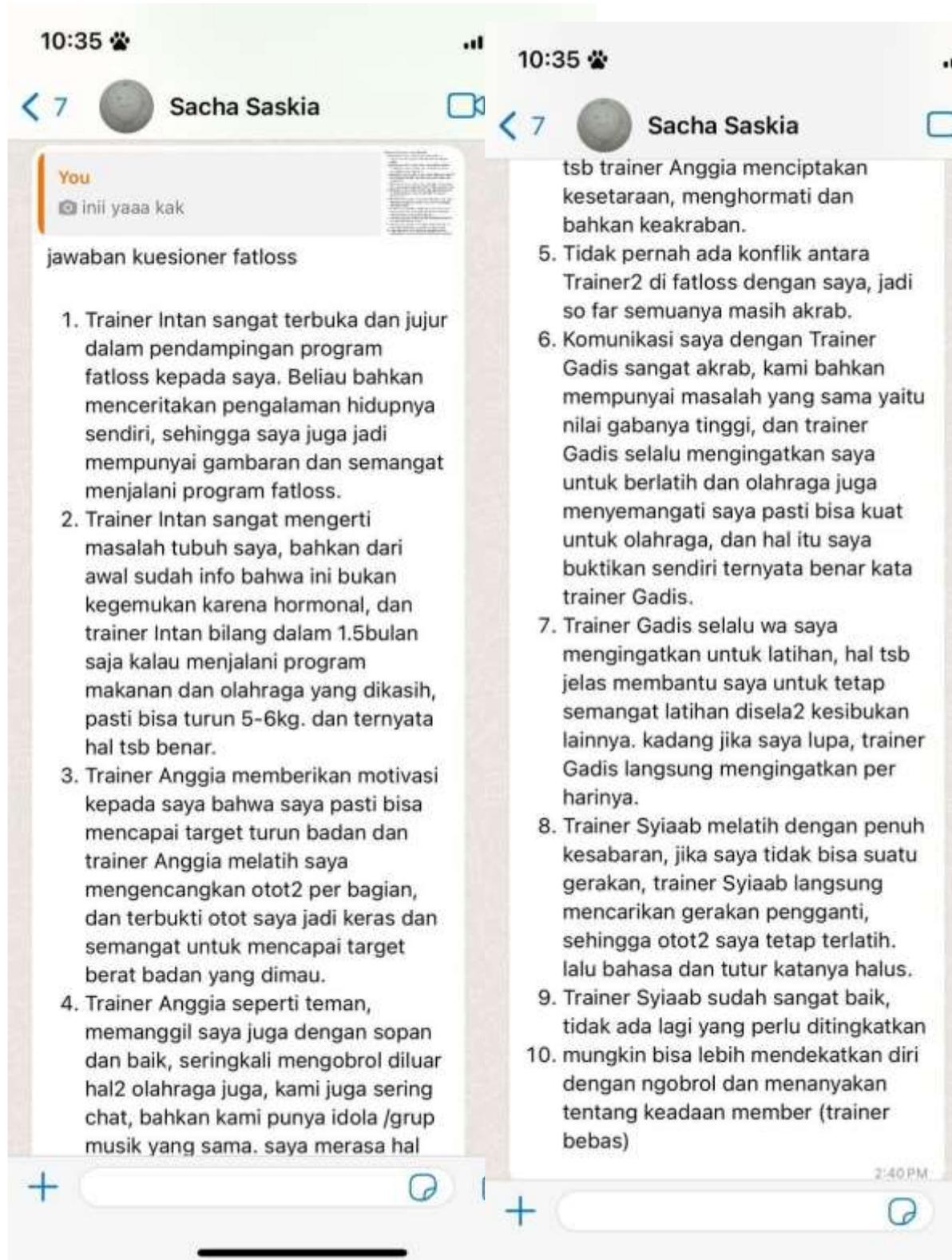
Key Informan 3



Key Informan 5



Key Informan 6



LEMBAR PERNYATAAN KEBENARAN/KEABSAHAN DATA
HASIL RISET UNTUK KARYA ILMIAH

Yang bertanda tangan di bawah ini, saya:

Nama : Laela Pitriana
NIM : 44200313
Jenjang : Strata Satu (S1)
Program Studi : Ilmu Komunikasi
Fakultas : Komunikasi Dan Bahasa
Perguruan Tinggi : Universitas Bina Sarana Informatika

Dengan ini menyatakan bahwa data dan atau informasi yang saya gunakan dalam penulisan karya ilmiah peneliti dengan judul **“Peran Komunikasi Interpersonal Antara Trainer dan Member FatlossRepublic dalam Membentuk Motivasi Pola Hidup Sehat”** merupakan data dan atau informasi yang saya peroleh berdasarkan hasil PKL/Riset Secara Tatap Muka (Offline) dan *Online* pada :

Nama Perusahaan : Studio FatlossRepublic
Alamat Perusahaan : Jl Metro Pondok Indah UF 15-24 Lt 2 Pondok Indah
Kebayoran Lama Kota Jakarta Selatan 12310

Saya bersedia untuk bertanggung jawab secara pribadi, tanpa melibatkan pihak Universitas Bina Sarana Informatika, atas materi/isi karya ilmiah tersebut, termasuk bertanggung jawab atas dampak atau kerugian yang timbul dalam bentuk akibat tindakan yang berkaitan dengan data dan atau informasi yang terdapat pada karya ilmiah saya ini.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan sebenarnya.

Dibuat di : Jakarta

Pada tanggal: 29 Juni 2024

Mengetahui,

Yang menyatakan,

Dosen Pembimbing

Novalia, M. Kom



Laela Pitriana