

**KOMUNIKASI INTERPERSONAL ANTARA PERSONAL TRAINER
DAN ANGGOTA GYM DALAM UPAYA MEWUJUDKAN
BENTUK TUBUH IDEAL**

SKRIPSI

Diajukan Kepada Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Sebagai Salah

Satu Syarat Dalam Memperoleh Gelar Sarjana Sosial (S. Sos)

Pada Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam



Disusun Oleh :

Farhan Kurnia Rahman

2112010072

PROGRAM STUDI KOMUNIKASI PENYIARAN ISLAM

FAKULTAS DAKWAH DAN ILMU KOMUNIKASI

UNIVERSITAS ISLAM NEGERI

IMAM BONJOL PADANG

1447 H / 2026 M

PERNYATAAN KEASLIAN

Saya menyatakan dengan sesungguhnya bahwa skripsi yang berjudul **“Komunikasi Interpersonal Antara Personal Trainer dan Anggota Gym Dalam Upaya Mewujudkan Bentuk Tubuh Ideal”** adalah benar hasil karya saya, bukan merupakan tiruan atau duplikasi dari skripsi ataupun karya yang sudah dipublikasikan dan atau pernah digunakan untuk memperoleh gelar kesarjaan di Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang atau perguruan tinggi lainnya, kecuali bagian yang sumber informasinya telah dicantumkan sebagaimana mestinya. Apabila dikemudian hari terbukti bahwa skripsi ini adalah hasil plagiasi atau tidak orisinal, maka saya bersedia untuk dibatalkan keabsahan skripsi dan gelar sarjana saya.

Padang , 27 Januari 2026

Saya Yang Menyatakan



Farhan Kurnia Rahman
NIM. 2112010072

PERSETUJUAN PEMBIMBING

Skripsi dengan Judul "**Komunikasi Interpersonal Antara Personal Trainer Dan Anggota Gym Dalam Upaya Mewujudkan Bentuk Tubuh Ideal**" Yang Disusun Oleh Farhan Kurnia Rahman, NIM 2112010072, mahasiswa Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi UIN Imam Bonjol Padang telah memenuhi persyaratan ilmiah dan dapat disetujui untuk diajukan mengikuti Sidang Munaqasyah. Demikian persetujuan ini diberikan untuk dapat dipergunakan seperlunya.

Padang, 27 Januari 2026

Disetujui oleh:

Pembimbing I



Dr. Zainal, M. Ag
NIP. 197704112007101005

Pembimbing II



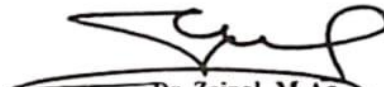
Ghina Novarisa, M. Si
NIP. 199011132020122018

PENGESAHAN TIM PENGUJI MUNAQASYAH

Skripsi ini yang berjudul " Komunikasi Interpersonal Antara Personal Trainer dan Anggota Gym Dalam Upaya Mewujudkan Bentuk Tubuh Ideal " yang disusun oleh Farhan Kurnia Rahman NIM 2112010072, telah diuji dalam Sidang Munaqasyah Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Kamis 12 Februari 2026 dan dinyatakan telah diterima sebagai salah satu syarat dalam mencapai gelar sarjana Program Strata Satu (S-1) pada Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam.

Padang, 12 Februari 2026

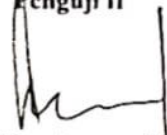
Tim Penguji
Ketua


Dr. Zainal, M.Ag
NIP.197704112007101005

Penguji I


Dr. Usman, S.Sos.I.MA
NIP.197808012006041003

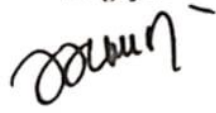
Penguji II


Lidva Arman, M.Pd
NIP. 1985013312011012023

Penguji III


Dr. Zainal, M.Ag
NIP.197704112007101005

Penguji IV


Ghina Novarisa, M.Si
NIP. 199011132020122018

Mengesahkan,
Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi
UIN Imam Bonjol Padang



ABSTRAK

Skripsi ini berjudul “**Komunikasi Interpersonal antara Personal Trainer dan Anggota Gym dalam Upaya Mewujudkan Bentuk Tubuh Ideal**” disusun oleh Farhan Kurnia Rahman, NIM 2112010072, Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi, UIN Imam Bonjol Padang.

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh pentingnya komunikasi interpersonal dalam membangun hubungan yang efektif antara personal trainer dan anggota gym di Max Power Gym Padang, khususnya dalam upaya membantu anggota mencapai bentuk tubuh ideal. Interaksi yang efektif tidak hanya berfokus pada penyampaian instruksi latihan, tetapi juga melibatkan keterbukaan, empati, dukungan, dan sikap positif. Personal trainer berperan penting dalam menciptakan suasana latihan yang kondusif, memotivasi anggota, serta menyesuaikan program latihan sesuai kebutuhan dan kondisi masing-masing individu.

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui bagaimana komunikasi interpersonal antara personal trainer dan anggota gym di Max Power Gym Padang berlangsung, dengan fokus pada empat aspek menurut teori komunikasi interpersonal Joseph A. DeVito, yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), dukungan (*supportiveness*), dan sikap positif (*positiveness*).

Metode penelitian menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan satu orang personal trainer dan empat orang anggota aktif Max Power Gym, serta observasi langsung selama proses latihan. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan berdasarkan model Miles dan Huberman, dengan uji validitas data menggunakan triangulasi sumber.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal yang terjalin antara personal trainer dan anggota di Max Power Gym berjalan efektif pada keempat aspek yang diteliti. Aspek keterbukaan terlihat dari kesediaan kedua pihak untuk saling berbagi informasi terkait tujuan, kondisi, dan masukan. Aspek empati tercermin dari kemampuan personal trainer menyesuaikan program latihan dengan kondisi fisik dan emosional anggota. Aspek dukungan terlihat dari pemberian motivasi, pendampingan, dan pujian terhadap setiap progres. Aspek sikap positif terlihat melalui interaksi yang ramah, suasana latihan yang menyenangkan, serta hubungan yang berkembang dari sekadar profesional menjadi akrab seperti teman. Keempat aspek ini berkontribusi pada peningkatan motivasi, rasa percaya diri, serta keberhasilan anggota dalam mencapai tujuan kebugaran.

Kata Kunci: Komunikasi Interpersonal, *Personal Trainer*, Bentuk Tubuh Ideal, Max Power Gym

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur atas kehadiran Allah SWT, berkat rahmat dan karunia Nya kepada penulis, sehingga penulis mampu menyelesaikan penyusunan skripsi ini yang berjudul, “Komunikasi Interpersonal Antara Personal Trainer dan Anggota Gym Dalam Upaya Mewujudkan Bentuk Tubuh Ideal”. Sholawat beserta salam tidak lupa penulis ucapkan kepada Nabi besar Muhammad SAW suri tauladan bagi umat manusia.

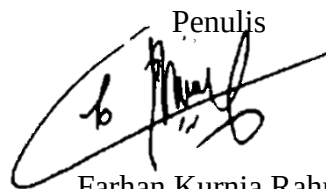
Skripsi ini bukanlah usaha penulis semata, akan tetapi dapat diselesaikan berkat dukungan dan bimbingan dari berbagai pihak, oleh karena itu penulis menyampaikan rasa ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang secara langsung ataupun tidak langsung telah memberikan dukungan dan bimbingan selama berlangsungnya penyusunan skripsi ini. Dengan segala kerendahan hati dan rasa hormat, penulis mengucapkan terima kasih kepada:

1. Rektor dan Wakil Rektor Universitas Negeri Imam Bonjol Padang yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menimba ilmu dan mengembangkan diri di institusi pendidikan tinggi ini.
2. Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang, Wakil Dekan Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Terima kasih Bapak dan Ibu atas semua arahan dan motivasinya yang diberikan kepada penulis.
3. Ketua Program Studi dan Sekretaris Program Studi Komunikasi dan Penyiaran Islam Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang. Terima kasih memberikan motivasi serta selalu melayani penulis dalam proses penyelesaian skripsi ini.
4. Bapak Dr. Zainal M.Ag selaku Pembimbing I dan Ibu Ghina Novarisa, M.Si selaku Pembimbing II yang telah meluangkan waktu dan senantiasa penuh kesabaran serta kesediaannya untuk memberikan bimbingan serta arahan kepada penulis dalam menyelesaikan skripsi ini.

5. Seluruh Dosen yang telah memberikan ilmu pengetahuan kepada penulis dalam menyelesaikan studi di Jurusan Komunikasi dan Penyiaran Islam, Fakultas Dakwah dan Ilmu Komunikasi Islam Universitas Islam Negeri Imam Bonjol Padang yang tidak dapat penulis sebutkan satu persatu namanya.
6. Terima kasih yang sebesar-besarnya kepada kedua orang tua Ayahanda Bambang Purnomo dan Ibunda Gusniarti atas kasih sayang, semangat, dukungan dan doa, yang diberikan untuk penulis, sehingga penulis bisa sampai di titik ini dan insyaa Allah dengan ini penulis bisa mencapai cita-cita yang diinginkan.
7. Kepada Saudara Ibnu Zenaf, Fadri Jaka Satria dan Muhammad Faiz Rezki Febrianto, terima kasih atas doa dan dukungannya, sehingga penulis mampu menyelesaikan studi sampai sarjana.
8. Kepada seluruh teman-teman seperjuangan di jurusan Komunikasi penyiaran Islam (KPI) angkatan 2021 yang tidak bisa disebutkan satu persatu yang telah memberikan dorongan serta bantuan pada penulis dalam rangka menyelesaikan skripsi ini.

Penulis sepenuhnya menyadari bahwa skripsi ini masih memiliki keterbatasan dan kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat penulis harapkan demi penyempurnaan karya ini. Semoga skripsi ini dapat memberikan manfaat, tidak hanya bagi penulis, tetapi juga bagi pembaca dan pengembangan keilmuan di bidang komunikasi.

Padang, 27 Januari 2026

Penulis

Farhan Kurnia Rahman
NIM 2112010072

DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL	i
HALAMAN PERNYATAAN.....	ii
HALAMAN PERSETUJUAN	iii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iv
ABSTRAK	v
KATA PENGANTAR.....	vi
DAFTAR ISI.....	viii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
A. Latar belakang masalah.....	1
B. Rumusan masalah.....	8
C. Batasan masalah.....	8
D. Tujuan penelitian.....	9
E. Manfaat penelitian.....	9
BAB II LANDASAN TEORI	11
A. Komunikasi Interpersonal	11
B. Personal Trainer Dan Anggota.....	26
C. Gym.....	27
D. Bentuk Tubuh Ideal.....	28
E. Penelitian Terdahulu	41
F. Kerangka Pemikiran.....	43
BAB III METODOLOGI PENELITIAN	44
A. Jenis Penelitian.....	44
B. Lokasi Penelitian.....	45
C. Sumber Data.....	45
D. Teknik Pengumpulan Data.....	47
E. Kredibilitas Data	48
F. Teknik Analisis Data.....	49
BAB IV HASIL PENELITIAN.....	52
A. Deskripsi Informan.....	52

B. Hasil dan Pembahasan.....	53
BAB V PENUTUP.....	87
A. Kesimpulan	87
B. Saran.....	88
DAFTAR PUSTAKA	89
LAMPIRAN	
BIODATA PENULIS	