

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Manusia sebagai makhluk sosial memiliki kebutuhan mendasar untuk berinteraksi satu sama lain dalam menjalani kehidupan sehari-hari. Interaksi ini mencakup berbagi informasi, bertukar pikiran, serta menjalin hubungan emosional yang bermakna. Salah satu cara utama manusia menjalin interaksi adalah melalui komunikasi. Komunikasi menjadi alat penting dalam mengungkapkan perasaan, menyampaikan ide, dan membentuk hubungan antarindividu maupun kelompok. Hakikat komunikasi adalah proses mengekspresikan diri antara satu manusia dengan manusia lainnya.¹

Komunikasi adalah proses seseorang, beberapa orang, kelompok, organisasi, dan masyarakat untuk terhubung dengan lingkungan orang lain dalam membuat dan menggunakan informasi.² Hovland mendefinisikan komunikasi sebagai "*the process to modify the behavior of other individuals*", yakni suatu proses untuk mengubah tingkah laku orang lain. Perubahan sikap, pendapat, atau perilaku seseorang hanya dapat terjadi apabila proses komunikasi berlangsung secara efektif dan optimal.³

Dalam upaya membangun dan menciptakan komunikasi yang efektif, Islam mengajarkan bahwa pesan yang disampaikan hendaknya

¹ Onong Uchana Effendy, *Teori dan Praktik Ilmu Komunikasi*, (Bandung: PT Remaja Rosdakarya, 2002), hlm. 8.

² Ruben Brent D dan Lea P. Stewart, 2006, *Communication and Human Behavior*, United states, Allyn and Bacon, hlm. 216.

³ Onong Uchjana Effendy, *Ilmu Komunikasi: Teori dan Praktek*, (Bandung: Remaja Rosdakarya, 2003), hlm. 10.

dapat diterima dengan baik oleh pihak yang dituju dan mampu menyentuh hati serta membekas dalam jiwa penerimanya. Hal ini sebagaimana firman Allah SWT dalam Q.S. An-Nisa: 63, yang menunjukkan pentingnya pendekatan yang menyentuh batin dalam menyampaikan pesan.

أُولَئِكَ الَّذِينَ يَعْلَمُ اللَّهُ مَا فِي قُلُوبِهِمْ فَأَعْرِضْ عَنْهُمْ وَعِظْهُمْ وَقُلْ لَهُمْ فِي أَنْفُسِهِمْ قَوْلًا بَلِيغًا ﴿٦٣﴾

Artinya : “Mereka itu adalah orang-orang yang Allah mengetahui apa yang di dalam hati mereka. Karena itu berpalinglah kamu dari mereka, dan berilah mereka pelajaran, dan katakanlah kepada mereka perkataan yang berbekas pada jiwa mereka.” (Q.S An-Nisa : 63)

Komunikasi dalam perspektif Islam bukan sekedar penyampaian informasi semata, melainkan merupakan instrumen dakwah yang bertujuan membimbing, memotivasi, dan memberdayakan sesama manusia ke arah kebaikan.⁴

Dalam konteks inilah, Program Studi Komunikasi Penyiaran Islam (KPI) memandang komunikasi sebagai sarana yang tidak hanya berfungsi dalam ranah dakwah formal, tetapi juga dalam kehidupan sosial yang lebih luas, termasuk dalam lingkungan pusat kebugaran atau gym. Max Power Gym sebagai salah satu pusat kebugaran yang aktif di kota Padang menjadi ruang interaksi sosial yang baik dengan komunikasi interpersonal. Di tempat inilah terjadi proses penyampaian pesan yang bersifat mendidik,

⁴ Wahidin Saputra, *Pengantar Ilmu Dakwah*, (Jakarta: Raja Grafindo Persada, 2011), hlm. 245-246.

memotivasi, dan membentuk perilaku sehat. Nilai-nilai yang selaras dengan prinsip dakwah dalam Islam. Penelitian tentang komunikasi interpersonal di lingkungan gym ini penting dilakukan dari perspektif KPI karena memperlihatkan bagaimana ilmu komunikasi Islam dapat berkontribusi dalam membentuk individu yang sehat secara fisik dan positif secara mental, sejalan dengan konsep Islam tentang menjaga dan memuliakan tubuh sebagai amanah dari Allah SWT.⁵ Hal ini selaras dengan sabda Rasulullah SAW:

الْمُؤْمِنُ الْقَوِيُّ خَيْرٌ وَأَحَبُّ إِلَى اللَّهِ مِنَ الْمُؤْمِنِ الضَّعِيفِ وَفِي كُلِّ خَيْرٍ

Artinya: "Mukmin yang kuat lebih baik dan lebih dicintai oleh Allah daripada mukmin yang lemah, dan pada keduanya terdapat kebaikan." (HR. Muslim, no. 2664)

Hadits ini menegaskan bahwa Islam mendorong umatnya untuk senantiasa menjaga kekuatan fisik sebagai bagian dari ibadah dan wujud syukur atas nikmat kesehatan yang dianugerahkan Allah SWT. Dengan demikian, komunikasi interpersonal yang terjalin di lingkungan gym tidak sekedar interaksi sosial biasa, melainkan dapat menjadi sarana saling menguatkan dan memotivasi sesama Muslim dalam upaya menjaga amanah tubuh sebagaimana yang dikehendaki ajaran Islam.

Fenomena gaya hidup sehat dan keinginan untuk memiliki tubuh ideal terus berkembang pesat di kalangan masyarakat Indonesia, khususnya generasi muda. Berdasarkan data Statista, jumlah anggota pusat

⁵ Yusuf Al-Qaradhawi, *Fiqh Prioritas: Sebuah Kajian Baru Berdasarkan Al-Qur'an dan As-Sunnah*, (Jakarta: Robbani Press, 1996), hlm. 112.

kebugaran di Indonesia terus meningkat setiap tahunnya, dengan pertumbuhan sekitar 15-20% pasca pandemi COVID-19.⁶ Di Kota Padang sendiri, keberadaan gym semakin marak dengan berbagai segmen pengguna yang memiliki tujuan beragam, mulai dari penurunan berat badan, pembentukan otot, hingga peningkatan kesehatan secara umum. Fenomena ini menandai pergeseran orientasi masyarakat terhadap pentingnya kebugaran fisik sebagai bagian dari kualitas hidup yang lebih baik.

Keberhasilan seseorang dalam mewujudkan tubuh yang ideal tidak semata-mata ditentukan oleh program latihan fisik yang tepat atau pola makan yang teratur, tetapi sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi yang terjadi antara anggota gym dan personal trainer mereka. Penelitian yang dilakukan oleh Brokaw, menunjukkan bahwa kualitas hubungan interpersonal antara atlet dan pelatih memiliki korelasi positif yang signifikan dengan tingkat motivasi, konsistensi latihan, dan pencapaian target kebugaran.⁷ Selanjutnya, studi yang diterbitkan dalam *Journal of Sport and Exercise Psychology* mengungkapkan bahwa dukungan emosional dan komunikasi yang empatik dari pelatih berkontribusi hingga 40% terhadap keberhasilan program latihan jangka panjang.⁸ Data ini membuktikan bahwa komunikasi bukan sekedar elemen pendukung,

⁶ Statista, *Fitness Industry in Indonesia: Statistics and Facts*, (Hamburg: Statista GmbH, 2023).

⁷ Brokaw, A.J., *The Coach-Athlete Relationship and Athletic Performance*, (Michigan: ProQuest, 2008), hlm. 34.

⁸ Mageau, G.A., dan Vallerand, R.J., "The Coach-Athlete Relationship: A Motivational Model", *Journal of Sports Sciences*, Vol. 21, No. 11 (2003), hlm. 889.

melainkan faktor kunci yang secara langsung menentukan keberhasilan seseorang dalam mencapai tubuh yang ideal.

Komunikasi interpersonal merupakan proses penyampaian pesan dari pengirim kepada penerima dengan hasil yang langsung dapat dirasakan, disertai tanggapan untuk mengetahui apakah pesan tersebut membawa pengaruh positif atau negatif. Joseph A. DeVito, mengemukakan bahwa efektivitas komunikasi interpersonal dapat diukur melalui empat aspek utama, yaitu: keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), dukungan (*supportiveness*), dan sikap positif (*positiveness*).⁹ Keempat aspek ini menjadi fondasi dalam membangun hubungan komunikasi yang efektif antara personal trainer dan anggota gym.

Aspek keterbukaan dalam komunikasi memungkinkan personal trainer memahami secara mendalam kondisi fisik, riwayat kesehatan, dan tujuan spesifik anggota, sehingga program latihan yang disusun benar-benar sesuai dengan kebutuhan individu. Empati yang ditunjukkan trainer ketika anggota mengalami kelelahan atau kebosanan terbukti mampu mencegah keputusan untuk berhenti latihan (*dropout*). Penelitian Jowett dan Ntoumanis, menemukan bahwa tingkat *dropout* pada program kebugaran dapat dikurangi hingga 60% apabila terdapat hubungan komunikasi yang empatik dan suportif antara pelatih dan atlet.¹⁰ Sementara itu, aspek dukungan dan sikap positif dari trainer terbukti meningkatkan

⁹ Joseph A. DeVito, *The Interpersonal Communication Book*, 13th ed., (New York: Hunter College of the City University of New York, 2013), hlm. 156

¹⁰ Jowett, S., dan Ntoumanis, N., "The Coach-Athlete Relationship Questionnaire (CART-Q): Development and Initial Validation", *Scandinavian Journal of Medicine & Science in Sports*, Vol. 14, No. 4 (2004), hlm. 245.

kepercayaan diri anggota, memperkuat motivasi intrinsik, serta mendorong konsistensi dalam menjalankan program latihan hingga tercapainya target tubuh yang ideal.

Untuk memperkuat pemahaman ini, penulis melakukan observasi awal dan wawancara mendalam dengan salah satu anggota gym bernama Gusti, yang telah aktif berlatih di Max Power Gym sejak awal tahun 2024. Gusti memiliki tujuan untuk menaikkan berat badan dan membentuk tubuh yang lebih ideal. Pada awal keikutsertaannya, ia mengalami kebingungan dalam menentukan jenis latihan serta pola makan yang sesuai dengan kondisi tubuhnya. Setelah menggunakan jasa personal trainer, komunikasi yang terjalin secara terbuka, empatik, dan suportif baik selama sesi latihan maupun melalui aplikasi WhatsApp di luar jam latihan terbukti secara nyata mempercepat pencapaian tujuannya. Dalam beberapa bulan, Gusti mengalami peningkatan berat badan yang sehat, penambahan massa otot, serta perubahan postur tubuh yang lebih ideal.¹¹

Pengalaman Gusti ini secara konkret menggambarkan bagaimana keberhasilan mewujudkan tubuh ideal tidak dapat dipisahkan dari kualitas komunikasi dengan trainer. Proses transformasi fisik yang ia alami dimulai dari sesi konsultasi awal yang terbuka, berlanjut dengan pendampingan latihan yang empatik, didukung oleh motivasi yang konsisten, dan diperkuat oleh sikap positif trainer yang menjaga semangat Gusti bahkan di luar jam latihan. Setiap aspek komunikasi interpersonal yang

¹¹ Hasil Wawancara dengan Gusti, anggota aktif Max Power Gym Padang, pada tanggal 20 Juni 2025.

dikemukakan oleh DeVito secara nyata hadir dalam interaksi ini dan berkontribusi langsung pada perubahan fisik yang terukur. Ini membuktikan bahwa komunikasi yang efektif bukan hanya aspek psikologis atau relasional semata, melainkan merupakan variabel yang secara langsung dan terukur memengaruhi keberhasilan fisik seseorang dalam mencapai tubuh yang ideal.¹²

Dari perspektif Komunikasi Penyiaran Islam, penelitian ini memiliki kontribusi yang signifikan dalam memperluas cakupan kajian ilmu komunikasi Islam ke dalam ranah kehidupan sosial kontemporer. Gym bukan hanya ruang latihan fisik, tetapi juga ruang komunikasi interpersonal yang aktif, di mana nilai-nilai seperti kejujuran, empati, saling mendukung, dan berprasangka baik yang merupakan nilai-nilai Islami dipraktikkan secara nyata dalam interaksi antara trainer dan anggota. Penelitian ini dapat menunjukkan bahwa prinsip-prinsip komunikasi Islam relevan dan dapat diaplikasikan dalam konteks kehidupan modern, termasuk dalam upaya pembentukan tubuh yang sehat dan ideal sebagai wujud syukur atas nikmat kesehatan yang diberikan Allah SWT.¹³

Berdasarkan keseluruhan uraian di atas, peneliti memandang bahwa kajian mendalam tentang komunikasi interpersonal antara personal trainer dan anggota gym di Max Power Gym Padang sangat penting dan

¹² Weinberg, R.S., dan Gould, D., *Foundations of Sport and Exercise Psychology*, 7th ed., (Champaign: Human Kinetics, 2019), hlm. 215.

¹³ Asep Muhyiddin dan Agus Ahmad Safei, *Metode Pengembangan Dakwah*, (Bandung: Pustaka Setia, 2002), hlm. 73

relevan untuk dilakukan. Penelitian ini tidak hanya akan memperkaya khazanah ilmu komunikasi, khususnya dalam bidang Komunikasi Penyiaran Islam, tetapi juga dapat memberikan panduan praktis bagi para personal trainer dalam mengembangkan kemampuan komunikasi interpersonal mereka demi memaksimalkan keberhasilan program kebugaran anggota. Maka dari itu, penulis mengangkat penelitian dengan judul: **"Komunikasi Interpersonal antara Personal Trainer dan Anggota Gym dalam Upaya Mewujudkan Bentuk Tubuh Ideal"**.

B. Rumusan Masalah

Berdasarkan temuan yang terdapat di latar belakang maka, rumusan masalah penelitian ini yaitu “bagaimana komunikasi interpersonal yang efektif antara personal trainer dan anggota gym dalam upaya mewujudkan bentuk tubuh ideal”.

C. Batasan Masalah

Peneliti membatasi batasan masalah pada penelitian ini, sebagai berikut :

1. Sikap keterbukaan antara personal trainer dan anggota gym dalam upaya mewujudkan bentuk tubuh ideal
2. Sikap empati antara personal trainer dan anggota gym dalam upaya mewujudkan bentuk tubuh ideal
3. Sikap mendukung antara personal trainer dan anggota gym dalam upaya mewujudkan bentuk tubuh ideal

4. Sikap positif antara personal trainer dan anggota gym dalam upaya mewujudkan bentuk tubuh ideal

D. Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dilakukan penelitian ini yaitu:.

1. Untuk mengetahui sikap keterbukaan antara personal trainer dan anggota gym dalam upaya mewujudkan bentuk tubuh ideal
2. Untuk mengetahui sikap empati antara personal trainer dan anggota gym dalam upaya mewujudkan bentuk tubuh ideal
3. Untuk mengetahui sikap mendukung antara personal trainer dan anggota gym dalam upaya mewujudkan bentuk tubuh ideal
4. Untuk mengetahui sikap positif antara personal trainer dan anggota gym dalam upaya mewujudkan bentuk tubuh ideal

E. Manfaat Penelitian

Hasil penelitian ini tentang bagaimana Komunikasi Interpersonal antara personal trainer dan anggota gym dalam upaya mewujudkan bentuk tubuh ideal memiliki 2 manfaat yaitu secara teoritis dan secara praktis.

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan literature dalam bidang komunikasi interpersonal, khususnya dalam konteks hubungan antara personal trainer dan anggota gym di pusat kebugaran. Memberikan kontribusi bagi pengembangan teori komunikasi interpersonal dalam dunia kebugaran dan olahraga, serta

penelitian ini dapat menjadi referensi bagi peneliti selanjutnya yang membahas komunikasi dalam bidang kesehatan dan kebugaran..

2. Manfaat Praktis

Secara praktis penelitian ini diharapkan memberikan pemahaman bagi instruktur tentang pentingnya komunikasi interpersonal yang efektif dalam membimbing anggota untuk mewujudkan bentuk tubuh ideal. Dapat membantu anggota gym dalam memahami bagaimana komunikasi yang baik dengan personal trainer.

