

BAB I

PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang Masalah

Menumbuhkan kesadaran akan pentingnya menjaga kesehatan merupakan hal yang esensial bagi setiap individu. Tanpa menjaga Kesehatan, seseorang akan mengalami kesulitan dalam menjalani aktivitas sehari-hari karena rentan terhadap berbagai gangguan kesehatan. Penyakit atau kondisi kesehatan yang buruk dapat menghalangi kemampuan untuk bekerja dan beraktivitas, yang pada akhirnya akan berdampak pada penurunan produktivitas sehari-hari.

Menurut UU Kesehatan No.36 Tahun 2009 yang dituangkan dalam pasal 1 ayat 1 yang menyebutkan bahwa kesehatan adalah keadaan sejahtera mulai dari badan, fisik, mental, spiritual maupun sosial yang memungkinkan setiap manusia dapat produktif secara sosial dan ekonomis (Wahyuni, 2019). Maka dari itu kesehatan dalam tubuh memiliki peran penting dalam melakukan segala aktivitas baik dari fisik ataupun mental, sehingga kesehatan menjadi aspek utama dalam kehidupan sehari-hari.

Gaya hidup sehat saat ini sudah mulai banyak di pilih oleh masyarakat Indonesia. Hal ini terlihat dengan meningkatnya masyarakat yang aktif dalam melakukan aktivitas olahraga. Zulkarnaen (2010) mengatakan dari segi sosial, olahraga dapat berfungsi sebagai salah satu media sosialisasi melalui interaksi dan komunikasi dengan orang lain di lingkungan sekitar (Prakoso & Irawan, 2022).

Meningkatnya kesadaran masyarakat akan pentingnya kesehatan dan penampilan fisik yang seimbang menunjukkan bahwa kebutuhan masyarakat semakin beragam dan memerlukan fasilitas yang dapat memenuhi kebutuhan tersebut

Salah satu tempat olahraga yang sedang populer saat ini di masyarakat adalah *Gym*. Hal ini terlihat dari banyaknya tempat *gym* baru yang bermunculan. *Gym* atau kata lainnya adalah *gymnasium* merupakan tempat atau lokasi yang memiliki sarana untuk melakukan kegiatan olahraga, seperti layanan senam, atletik dan kardio. Namun, istilah "*gym*" saat ini telah mengalami perubahan arti sehingga kerap lebih sering dikaitkan dengan pusat kebugaran. Marketiva (2022) menjelaskan dari segi latihan saat ini *gym* lebih cenderung identik dengan latihan kebugaran seperti angkat beban yg berfungsi membangun masa otot pada tubuh dan membentuk otot tubuh menjadi lebih ideal. Ketika memasuki tempat *gym*, didalamnya terdapat beragam peralatan olahraga yang dapat digunakan untuk mendukung program latihan.

Menurut Mutaqqin dkk (2015) (seperti dikutip dalam Prakoso & Irawan, 2022) menyatakan bahwa latihan kebugaram dengan latihan angkat beban sudah menjadi aktivitas olahraga yang banyak diminati remaja dan dewasa. Diharapkan latihan ini dapat membentuk postur tubuh yang ideal atau kebugaran. Maka dari itu *gym* menjadi pilihan masyarakat untuk melakukan aktivitas olahraga fisik dengan memperoleh berbagai tujuan seperti menurunkan atau menaikkan berat badan, meningkatkan massa otot, memperbaiki postur tubuh atau bahkan hanya untuk menghilangkan stress dengan cara olahraga fisik. Untuk mencapai tujuan tersebut sebagian besar orang yang baru memiliki pengalaman baru dalam melakukan

olahraga fisik di tempat *gym* biasanya akan memerlukan bantuan dari seorang *Personal trainer* untuk mencapai tujuan *member* atau anggota *gym* tersebut dengan program-program yang akan dibuatkan oleh *Personal trainer*.

Personal trainer merupakan seorang tenaga kerja *professional* yang memiliki pengetahuan, keahlian dan keterampilan dalam bidang kebugaran. *Personal trainer* memiliki tugas utama untuk membantu anggota *gym* mencapai tujuan kebugaran mereka dengan merancang program-program latihan sesuai dengan kebutuhan dan kemampuan setiap anggota *gym* menggunakan berbagai aspek dan faktor pendukung lainnya berupa konsultasi, tanya-jawab, rencana latihan dan motivasi latihan. *Personal trainer* juga bimbingan teknis mengenai cara penggunaan alat-alat *gym* dengan benar dan aman, serta motivasi dan dukungan yang di perlukan untuk menjaga konsistensi dan semangat dalam berlatih, selain itu *Persanal Trainer* biasanya saran mengenai nutrisi dan gaya hidup sehat sesuai dengan tujuan kebugaran *member* tersebut.

Personal trainer dan *member gym* adalah dua pihak yang saling berhubungan sebagai bagian dari *stakeholder* dalam perusahaan di jasa kebugaran. Wibisono, (2019) mendefinisikan *stakeholder* sebagai pihak-pihak yang memiliki kepentingan terhadap keputusan dan tindakan suatu organisasi. *Stakeholder* dapat berupa individu, kelompok atau organisasi yang mempunyai kepentingan langsung atau tidak langsung terhadap suatu organisasi. Kasali menyebutkan (seperti dikutip dalam Wibisono, 2019) bahwa *stakeholder* dibagi menjadi 2 bagian yaitu *stakeholder* internal dan eksternal. Dalam hal ini *personal trainer* merupakan bagian dari *stakeholder* internal, dimana *personal trainer* merupakan pihak yang

memiliki kepentingan langsung dalam organisasi atau perusahaan dan Wibisono (2007) menyatakan bahwa pelanggan (anggota) merupakan bagian dari *stakeholder* eksternal yang memiliki kekuatan untuk mempengaruhi kinerja perusahaan. Mereka juga merupakan salah satu bagian yang penting bagi suatu perusahaan (dalam Permanasari, 2014).

Sebagai *stakeholder* internal, *Personal trainer gym* memegang peranan penting dalam keberhasilan dan keberlangsungan bisnis perusahaan *gym*. Kepuasan dan keberhasilan dalam layanan pelatihan pribadi yang berkualitas dapat berdampak pada kepuasan dan kesuksesan *member gym*, yang pada akhirnya bisa mempengaruhi pendapatan dan reputasi pada perusahaan dibidang jasa kebugaran (*gym*). Sehingga *personal trainer* dan *member gym* perlu menjalin relasi yang kuat.

Selain itu, dalam industri kebugaran, kepuasan *member* adalah salah satu indikator keberhasilan layanan. ProFit Gym Bandung sebagai *gym* yang menawarkan berbagai kategori *Personal trainer (Beginner, Intermediate, Expert)* harus memahami bagaimana komunikasi relasional antara *Personal trainer* dan *member* dapat mempengaruhi persepsi dan pengalaman *member* terhadap layanan yang diberikan. Dengan kata lain, keberhasilan program latihan tidak hanya diukur dari hasil fisik yang dicapai *member* tetapi juga dari kualitas hubungan dan komunikasi yang terjalin selama proses latihan.

Menurut Jauwinata & Sari, (2022) salah satu faktor penting yang mendukung *member gym* dalam mencapai hasil yang diinginkan adalah adanya komunikasi yang baik antara *member* dan *Personal trainer* di *gym*. Komunikasi yang

dilakukan oleh *personal trainer* dengan *member* menggunakan pendekatan yang berbeda-beda, karena setiap individu memiliki karakter, sifat, kepentingan dan tujuan yang berbeda-beda satu sama lain, hal ini berlaku juga untuk *member* ProFit Gym yang memiliki tujuan yg berbeda. Dengan banyaknya *personal trainer* di ProFit, cara melatih dan berkomunikasi akan berbeda untuk setiap *personal trainer*, sehingga dapat muncul persoalan-persoalan yang mempengaruhi komunikasi saat berlatih.

Pace (2023) menyebutkan bahwa komunikasi relasional merupakan bagian dari komunikasi interpersonal. Dimana dalam komunikasi relasional merupakan proses komunikasi yang terjadi dalam konteks hubungan pribadi antara individu yang melibatkan pertukaran pesan, penafsiran dan pemahaman antara dua orang baik secara verbal maupun nonverbal dalam sebuah hubungan. Dalam konteks gym, komunikasi relasional antara *personal trainer* dan *member* sangat penting untuk memastikan bahwa program latihan yang dirancang sesuai dengan harapan dan kebutuhan *member*.

Komunikasi sangat penting dalam suatu hubungan interpersonal untuk mengidentifikasi pribadi dan mengekspresikan diri kita. Hal ini merupakan cara utama untuk membangun, memperbaiki, mempertahankan dan mengubah hubungan baik dengan orang lain. Dalam hubungan antara *personal trainer* dan *member* di gym, komunikasi menjadi elemen krusial dalam mencapai tujuan latihan yang diinginkan. Komunikasi tidak hanya sebatas transfer informasi mengenai teknik dan program latihan, tetapi juga melibatkan aspek emosional, motivasional, dan pengelolaan harapan. Sebuah hubungan *personal trainer*

member yang efektif sering kali ditandai dengan adanya kepercayaan, keterbukaan, dan pemahaman terhadap kebutuhan serta batasan masing-masing individu.

Samsinar & Aisyah (2017) menjelaskan bahwa kemampuan kita untuk berkomunikasi dengan baik sangat penting untuk keberlangsungan hubungan interpersonal. Sama halnya dengan Permanasari (2017) menyatakan bahwa dalam suatu hubungan interpersonal dapat menjadi hubungan baik atau hubungan buruk. Hubungan akan dikatakan baik ketika adanya keharmonisan, kebersamaan dan kerja sama yang menyenangkan. Sebaliknya jika hubungan interpersonal buruk terjadi karena adanya perbedaan dan kekecewaan yang biasanya terjadi karena seseorang menyimpan suatu hal yang menjadi perbedaan dan mencoba untuk menjelaskan masalah yang terjadi sehingga masalah akan semakin besar. Maka dari itu dalam sebuah hubungan, jika terdapat ketegangan yang muncul karena perbedaan atau rasa kecewa tidak boleh diabaikan begitu saja. Akan tetapi ketegangan tersebut harus di kelola melalui komunikasi yang sesuai dengan asumsi dialetika relasional, dimana komunikasi menjadi fokus utama dalam mengatasi dan menegosiasasi ketegangan yang timbul dalam sebuah hubungan.

Dalam konteks dialektika relasional, hubungan antara *personal trainer* dan *member* tidak bebas dari ketegangan. Ketegangan ini dapat muncul dari perbedaan harapan, keterbatasan waktu, hingga perbedaan cara pandang terhadap latihan yang ideal. Ketegangan semacam ini, jika tidak dikelola dengan baik, dapat menghambat progres latihan dan merusak hubungan antara kedua pihak. Di sinilah pentingnya komunikasi relasional, yang berfungsi sebagai alat untuk

mengelola dan menegosiasikan ketegangan yang muncul dalam hubungan tersebut.

Penelitian ini ingin menyoroti bagaimana *personal trainer* dan *member* di ProFit Gym Bandung membangun dan mengelola hubungan mereka melalui komunikasi relasional. Penelitian ini juga akan pemahaman lebih mendalam mengenai pentingnya komunikasi relasional dalam mengatasi tantangan dan membangun hubungan yang produktif antara *personal trainer* dan *member* di ProFit Gym Bandung.

1.2 Fokus dan Pertanyaan Penelitian

1.2.1 Fokus Penelitian

Berdasarkan uraian latar belakang diatas, maka fokus penelitian ini adalah untuk memahami komunikasi relasional dalam konteks hubungan dialektika antara *personal trainer* dan *member* di ProFit Gym dalam membangun program latihan. Penelitian ini mengkaji bagaimana elemen-elemen dari teori dialektika relasional seperti totalitas, kontradiksi, pergerakan (*motion*), dan praksis yang muncul, dikelola, dan berperan dalam membentuk hubungan antara *Personal trainer* dan *member* serta dampaknya terhadap keberhasilan program latihan.

1.2.2 Pertanyaan Penelitian

Berikut adalah pertanyaan Penelitian yang dapat diuraikan:

1. Bagaimana totalitas (*totality*) dalam dialektika hubungan *Personal trainer* dengan *member* ProFit Gym Bandung dalam membangun program latihan?

2. Bagaimana kontradiksi (*contradiction*) dalam dialetika hubungan *Personal trainer* dengan *member* ProFit Gym Bandung dalam membangun program latihan?
3. Bagaimana pergerakan (*motion*) dalam dialetika hubungan *Personal trainer* dengan *member* ProFit Gym Bandung dalam membangun program latihan?
4. Bagaimana praksis (*praxis*) dalam dialetika hubungan *Personal trainer* dengan *member* ProFit Gym Bandung dalam membangun program latihan?

1.3 Tujuan dan Kegunaan Penelitian

1.3.1 Tujuan Penelitian

Sesuai permasalahan yang diteliti, maka tujuan dari penelitian ini adalah:

1. Untuk mengetahui totalitas (*totality*) dalam dialetika hubungan *Personal trainer* dengan *member* ProFit Gym Bandung dalam membangun program latihan
2. Untuk mengetahui kontradiksi (*contradiction*) dalam dialetika hubungan *Personal trainer* dengan *member* ProFit Gym Bandung dalam membangun program latihan
3. Untuk mengetahui pergerakan (*motion*) dalam dialetika hubungan *Personal trainer* dengan *member* ProFit Gym Bandung dalam membangun program latihan
4. Untuk mengetahui praksis (*praxis*) dalam dialetika hubungan *Personal trainer* dengan *member* ProFit Gym Bandung dalam membangun program latihan.

1.3.2 Kegunaan Penelitian

Penelitian ini diharapkan dapat manfaat atau kegunaan baik secara teoritis maupun secara praktis, diantaranya sebagai berikut:

1. Kegunaan secara teoritis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan dapat menambah wawasan dan pengetahuan dalam ilmu komunikasi khususnya dalam komunikasi relasional
 - b. Penelitian ini diharapkan dapat bermanfaat dalam pengembangan teori yang terkait dengan komunikasi relasional
2. Kegunaan secara praktis
 - a. Hasil penelitian ini diharapkan mampu masukan yang berarti bagi pelayanan ProFit *gym* Bandung
 - b. Diharapkan dapat dijadikan sebagai dorongan untuk meningkatkan atau mengembangkan perusahaan *gym* melalui *stakeholder* yang terkait