

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA, KERANGKA PEMIKIRAN DAN HIPOTESIS

2.1. Kajian Pustaka

2.1.1. Review Penelitian Sejenis

Penelitian terdahulu memiliki peranan penting dalam suatu penelitian karena menjadi salah satu landasan untuk memperkuat kerangka teoritis sekaligus memberikan gambaran mengenai perkembangan kajian yang telah dilakukan pada topik yang serupa. Melalui telaah terhadap penelitian sebelumnya, peneliti dapat mengidentifikasi temuan-temuan yang telah diperoleh, mengetahui kesenjangan penelitian (*research gap*), serta menentukan posisi penelitian yang akan dilakukan agar memiliki kebaruan dan kontribusi ilmiah.

Dalam kajian ilmu komunikasi, penelitian mengenai komunikasi interpersonal telah banyak dilakukan dengan berbagai objek, variabel, dan konteks penelitian. Meskipun demikian, luasnya ruang lingkup komunikasi interpersonal memberikan peluang bagi peneliti untuk mengembangkannya pada lingkungan yang berbeda. Salah satu konteks yang masih relatif jarang diteliti adalah komunikasi interpersonal yang terjadi antar member gym serta hubungannya dengan motivasi latihan. Oleh sebab itu, penelitian ini mengkaji beberapa penelitian terdahulu yang relevan sebagai bahan perbandingan sekaligus untuk memperkuat dasar penyusunan penelitian. Adapun penelitian-penelitian yang dijadikan rujukan adalah sebagai berikut.

Penelitian yang dilakukan oleh Khafi Lubis et al. (2024) dari Universitas Riau berjudul Hubungan Komunikasi Interpersonal Pelatih dengan Atlet terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Karate Perguruan Inkado Kabupaten Siak. Penelitian tersebut menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional yang bertujuan menganalisis hubungan antara komunikasi interpersonal pelatih dan motivasi berprestasi atlet. Latar belakang penelitian didasarkan pada fenomena menurunnya motivasi berprestasi atlet yang diduga dipengaruhi oleh kurang optimalnya komunikasi antara pelatih dan atlet. Data dikumpulkan menggunakan kuesioner, kemudian dianalisis dengan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan antara kedua variabel dengan koefisien korelasi sebesar 0,548, yang termasuk kategori sedang. Temuan tersebut mengindikasikan bahwa semakin baik komunikasi interpersonal yang dibangun pelatih dengan atlet, semakin tinggi pula motivasi berprestasi atlet. Kesamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan variabel komunikasi interpersonal dan motivasi serta pendekatan kuantitatif korelasional. Perbedaannya terletak pada objek penelitian, yaitu atlet karate dengan hubungan komunikasi antara pelatih dan atlet, sedangkan penelitian ini mengkaji komunikasi interpersonal yang terjadi antar member Gym Pipitnesan dalam kaitannya dengan motivasi latihan.

Penelitian berikutnya dilakukan oleh Prayoga et al. (2021) dengan judul *Hubungan Komunikasi Interpersonal Orang Tua dengan Motivasi Belajar Siswa SD Negeri di Kota Sungai Penuh*. Tujuan penelitian ini adalah menganalisis hubungan komunikasi interpersonal orang tua dengan motivasi belajar siswa

sekolah dasar. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif melalui metode deskriptif korelasional. Data diperoleh dari penyebaran kuesioner kepada 100 responden yang dipilih menggunakan teknik simple random sampling, kemudian dianalisis menggunakan regresi linear sederhana. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif antara komunikasi interpersonal orang tua dan motivasi belajar siswa dengan nilai koefisien regresi sebesar 0,614 serta kontribusi sebesar 22,5%. Temuan tersebut menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal berperan dalam meningkatkan motivasi belajar, walaupun masih terdapat faktor lain yang turut memengaruhinya. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan variabel komunikasi interpersonal dan motivasi serta pendekatan kuantitatif. Perbedaannya terdapat pada konteks penelitian, yaitu lingkungan keluarga dan pendidikan, sedangkan penelitian ini dilakukan pada lingkungan pusat kebugaran dengan subjek member Gym Pipitnesan dan berfokus pada motivasi latihan.

Selanjutnya, penelitian yang dilakukan oleh Sholihah dan Pudjijumoarto (2021) dari Universitas Negeri Surabaya berjudul *Komunikasi Interpersonal Pelatih terhadap Motivasi Berprestasi Atlet*. Penelitian ini bertujuan mengkaji hubungan komunikasi interpersonal dengan motivasi berprestasi atlet melalui pendekatan kualitatif menggunakan metode literature review. Analisis dilakukan dengan teknik matriks sintesis terhadap berbagai hasil penelitian yang berkaitan dengan komunikasi interpersonal dan motivasi berprestasi atlet. Hasil kajian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki peranan penting dalam meningkatkan motivasi atlet, terutama melalui komunikasi yang terbuka, jujur, dan

melibatkan interaksi dua arah antara pelatih dan atlet. Pola komunikasi tersebut mampu membantu penyelesaian berbagai permasalahan sekaligus meningkatkan semangat atlet dalam mencapai prestasi. Persamaan penelitian tersebut dengan penelitian ini terletak pada pembahasan mengenai komunikasi interpersonal dan motivasi. Perbedaannya terletak pada metode penelitian yang digunakan. Penelitian terdahulu menggunakan pendekatan kualitatif berbasis studi literatur, sedangkan penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasional pada member Gym Pipitnesan.

Penelitian lainnya dilakukan oleh Putri dan Syukur (2023) dengan judul *Hubungan Komunikasi Interpersonal Guru BK dengan Motivasi Siswa Mengikuti Layanan Konseling*. Penelitian ini bertujuan mengetahui hubungan Komunikasi Interpersonal guru bimbingan dan konseling dengan motivasi siswa dalam mengikuti layanan konseling. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif melalui metode deskriptif korelasional dengan populasi sebanyak 123 siswa dan sampel 98 siswa. Instrumen penelitian berupa angket menggunakan skala Likert lima poin. Analisis data dilakukan melalui analisis deskriptif dan uji korelasi Pearson Product Moment. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat komunikasi interpersonal guru BK maupun motivasi siswa sama-sama berada pada kategori sedang. Selain itu, ditemukan hubungan positif dan signifikan antara komunikasi interpersonal guru BK dengan motivasi siswa meskipun tingkat hubungannya tergolong rendah. Hasil tersebut mengindikasikan bahwa komunikasi interpersonal turut memberikan kontribusi terhadap peningkatan motivasi siswa, walaupun bukan satu-satunya faktor yang memengaruhi. Persamaan penelitian

tersebut dengan penelitian ini terletak pada penggunaan variabel komunikasi interpersonal dan motivasi serta pendekatan kuantitatif korelasional. Adapun perbedaannya terletak pada konteks penelitian, yaitu hubungan komunikasi antara guru BK dan siswa di lingkungan sekolah, sedangkan penelitian ini berfokus pada komunikasi interpersonal antar member Gym Pipitnesan dan hubungannya dengan motivasi latihan.

Tabel 2. 1 Tinjauan Pustaka

No.	Nama & Judul	Teori	Metode	Persamaan	Perbedaan	Hasil Penelitian
1	Khafi Lubis dkk. (2024) “Hubungan Komunikasi <i>Interpersonal</i> Pelatih dengan Atlet terhadap Motivasi Berprestasi Atlet Karate”	Komunikasi <i>Interpersonal</i> & motivasi berprestasi	Kuantitatif, <i>korelasional</i> (Pearson)	Sama-sama meneliti Komunikasi <i>Interpersonal</i> dan motivasi dengan pendekatan Sama-sama meneliti Komunikasi <i>Interpersonal</i> dan motivasi dengan pendekatan kuantitatif	Subjek atlet karate dan hubungan pelatih–atlet, sedangkan penelitian ini pada <i>member gym</i>	Terdapat hubungan signifikan dengan nilai $r = 0,548$ (kategori sedang)
2	Prayoga dkk. (2021) “Hubungan Komunikasi <i>Interpersonal</i> Orang Tua dengan Motivasi Belajar Siswa”	Komunikasi <i>Interpersonal</i> & motivasi belajar	Kuantitatif, deskriptif korelasional (regresi linear	Sama-sama menggunakan variabel Komunikasi <i>Interpersonal</i> dan motivasi)	Subjek siswa SD dan konteks keluarga, sedangkan penelitian ini pada <i>member gym</i>	Terdapat hubungan positif dengan koefisien 0,614 dan kontribusi 22,5%

3	Sholihah & Pudjijumoarto (2021) Komunikasi Interpersonal Pelatih terhadap Motivasi Berprestasi Atlet	Komunikasi <i>Interpersonal</i> & motivasi berprestasi Atlet	Kualitatif, studi literatur	Sama-sama membahas Komunikasi <i>Interpersonal</i> dan motivasi	Metode kualitatif dan subjek atlet, sedangkan penelitian ini kuantitatif pada Member gym	Komunikasi <i>Interpersonal</i> berpengaruh signifikan terhadap motivasi berprestasi
4	Putri & Syukur (2023) “Hubungan Komunikasi <i>Interpersonal</i> Guru BK dengan Motivasi Siswa Mengikuti Layanan Konseling”	Komunikasi <i>Interpersonal</i> & motivasi Siswa Mengikuti Layanan Konseling	Kuantitatif, deskriptif <i>korelasional</i> (Pearson)	Sama-sama menggunakan metode kuantitatif dan variabel Komunikasi <i>Interpersonal</i> serta motivasi	Subjek siswa dan guru BK, sedangkan penelitian ini pada <i>member gym</i>	Terdapat hubungan positif signifikan dengan kategori rendah

Penelitian ini dilakukan dalam layanan konseling di lingkungan sekolah antara guru BK dan siswa, sedangkan penelitian yang akan dilakukan berfokus pada Komunikasi *Interpersonal* antar *member gym* di *Pipitnesan* serta kaitannya dengan motivasi Latihan.

2.2. Komunikasi Interpersonal

2.2.1. Definisi Komunikasi Interpersonal

Komunikasi *Interpersonal* merupakan proses penyampaian pesan yang dilakukan antara dua orang atau lebih dengan tujuan untuk mencapai kesamaan makna. Komunikasi ini dapat berlangsung secara langsung maupun tidak langsung, serta melibatkan adanya umpan balik antara pihak-pihak yang berinteraksi.

Efektivitas Komunikasi Interpersonal sangat bergantung pada adanya perilaku suportif, di mana setiap individu saling memberikan dukungan terhadap pesan yang dipertukarkan dalam interaksi tersebut (Rahmadina et al., 2026).

Dalam kehidupan sehari-hari, Komunikasi Interpersonal berperan penting dalam membangun hubungan sosial antar individu. Dalam konteks gym, Komunikasi Interpersonal terjadi antara sesama member maupun antara member dengan pelatih, yang dapat memengaruhi kenyamanan dan pengalaman individu selama berlatih.

2.2.2. Dimensi Komunikasi Interpersonal

Komunikasi Interpersonal tidak hanya dilihat dari proses penyampaian pesan, tetapi juga dari kualitas interaksi yang terjadi. Kualitas tersebut dapat dilihat melalui beberapa dimensi Komunikasi Interpersonal, seperti keterbukaan, empati, dukungan, dan sikap positif.

1) Keterbukaan (Openness)

Keterbukaan merupakan sikap individu yang bersedia untuk berbagi informasi, perasaan, maupun pengalaman kepada orang lain dalam proses Komunikasi . Keterbukaan juga mencerminkan kesediaan individu untuk menerima informasi dari orang lain secara jujur dan apa adanya.

Dalam konteks gym, keterbukaan dapat terlihat dari kesediaan member untuk berbagi pengalaman latihan, menceritakan perkembangan yang dicapai, serta menerima masukan dari member lain. Keterbukaan merupakan fondasi utama dalam menciptakan relasi Komunikasi yang harmonis. Melalui iklim Komunikasi yang terbuka, individu dapat mengekspresikan pesan

secara bebas tanpa kecemasan, yang pada gilirannya memfasilitasi terjadinya pertukaran gagasan secara efektif (Navita Soeparmo & Sunarto, 2026).

2) Empati (Empathy)

Menurut Fitri dan Aarsal dalam (Fitri & Aarsal, 2026) empati adalah fondasi perkembangan manusia yang melibatkan kemampuan berbagi perasaan dengan sesama. Penguasaan aspek ini sangat menentukan efektivitas fungsi sosial dan terjaganya kesehatan mental individu secara menyeluruh. Dalam Komunikasi Interpersonal, empati sangat penting karena dapat membantu menciptakan hubungan yang lebih harmonis dan saling pengertian.

Dalam lingkungan gym, empati dapat ditunjukkan melalui sikap saling memahami kondisi satu sama lain, seperti memberikan dukungan ketika seseorang mengalami kesulitan dalam latihan atau memberikan semangat ketika seseorang merasa kurang percaya diri.

3) Dukungan (Supportiveness)

Dukungan merupakan sikap yang menunjukkan adanya dorongan, bantuan, atau perhatian yang diberikan kepada orang lain dalam proses Komunikasi. Dukungan dapat berupa kata-kata motivasi, bantuan secara langsung, maupun perhatian terhadap kondisi orang lain.

Dalam konteks gym, dukungan dapat diberikan melalui dorongan semangat saat latihan, membantu dalam memahami teknik yang benar, atau memberikan apresiasi terhadap pencapaian yang diraih oleh member lain.

Dukungan ini dapat meningkatkan rasa percaya diri dan semangat dalam berlatih.

4) Sikap Positif (Positiveness)

Sikap positif merupakan kecenderungan individu untuk bersikap optimis, terbuka, dan menghargai orang lain dalam proses Komunikasi . Sikap ini mencerminkan adanya penerimaan terhadap orang lain serta keinginan untuk menjalin hubungan yang baik. Dalam lingkungan gym, sikap positif dapat terlihat dari cara member berinteraksi secara ramah, tidak meremehkan orang lain, serta mampu menciptakan suasana yang menyenangkan. Sikap positif ini dapat mendorong individu untuk lebih aktif berinteraksi dan merasa nyaman selama berlatih

a) Kestaraan (Equality)

Kesetaraan merupakan sikap yang menunjukkan bahwa individu memandang pihak lain sebagai setara dalam proses Komunikasi , tanpa adanya perasaan lebih tinggi atau lebih rendah. Kestaraan mencerminkan adanya penghargaan terhadap pendapat, perasaan, dan keberadaan orang lain dalam interaksi. Dalam Komunikasi Interpersonal, kesetaraan penting untuk menciptakan hubungan yang saling menghargai dan terbuka. Ketika individu merasa diperlakukan setara, maka mereka akan lebih nyaman untuk berKomunikasi dan mengekspresikan diri. Dalam konteks gym, kesetaraan dapat terlihat dari cara member saling menghargai tanpa memandang tingkat kemampuan, pengalaman, maupun kondisi fisik. Member yang sudah berpengalaman

tidak meremehkan pemula, dan sebaliknya, pemula juga merasa percaya diri untuk bertanya atau berdiskusi. Dengan adanya kesetaraan, interaksi dalam gym menjadi lebih positif dan mendukung.

2.3. Motivasi

2.3.1. Definisi Motivasi dan Motivasi Latihan

Motivasi, yang berasal dari kata motive, pada dasarnya merupakan alasan yang mendasari tindakan seseorang. Dalam perspektif psikologis, motif berfungsi sebagai kekuatan pendorong yang dipengaruhi oleh kondisi internal maupun lingkungan eksternal individu. Motivasi sendiri dapat diartikan sebagai suatu mekanisme yang mengaktifkan, mengarahkan, dan mempertahankan perilaku individu untuk mencapai tujuan tertentu (Fadhilah Zahrah et al., 2025). Dalam berbagai aktivitas, termasuk olahraga, motivasi menjadi faktor penting yang memengaruhi tingkat semangat, konsistensi, serta keberhasilan individu dalam mencapai tujuan yang diinginkan.

Dalam konteks aktivitas di gym, motivasi tidak hanya berperan sebagai dorongan awal untuk memulai latihan, tetapi juga sebagai faktor yang menjaga keberlanjutan dan kedisiplinan individu dalam berlatih. Oleh karena itu, motivasi dalam aktivitas olahraga sering disebut sebagai motivasi latihan, yaitu bentuk motivasi yang secara khusus berkaitan dengan aktivitas kebugaran. Motivasi latihan mencerminkan sejauh mana individu memiliki keinginan, semangat, dan komitmen untuk melakukan latihan secara rutin serta mencapai target kebugaran yang telah ditetapkan.

Motivasi, termasuk dalam konteks latihan, dapat dibedakan menjadi dua jenis, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik merupakan dorongan yang berasal dari dalam diri individu, seperti keinginan untuk menjaga kesehatan, meningkatkan kebugaran, atau mencapai kepuasan pribadi setelah berlatih (Angelina Putri Efliza & Syarif, 2025). Individu dengan motivasi intrinsik cenderung lebih konsisten dan menikmati proses latihan karena didorong oleh kesadaran dan keinginan pribadi. Sementara itu, motivasi ekstrinsik merupakan dorongan yang berasal dari luar individu, seperti dukungan sosial, lingkungan, penghargaan, maupun pengaruh dari orang lain. Dalam lingkungan gym, motivasi ekstrinsik dapat berupa ajakan dari sesama member, arahan dari pelatih, suasana latihan yang kondusif, serta adanya pengakuan atau pujian dari lingkungan sekitar.

Dengan demikian, motivasi latihan dapat dipahami sebagai kombinasi dari dorongan internal dan eksternal yang memengaruhi perilaku individu dalam melakukan aktivitas latihan secara konsisten. Tingginya motivasi latihan akan mendorong individu untuk lebih disiplin, aktif, dan berkomitmen dalam mencapai tujuan kebugaran yang diinginkan.

2.3.2. Sosial Exchange Theory

Teori pertukaran sosial yang dikemukakan oleh George Homans dalam jurnal (Salsabila, 2025) menjelaskan bahwa hubungan sosial terjadi karena adanya proses pertukaran antara individu, yang melibatkan manfaat (reward) dan pengorbanan (cost). Dalam setiap interaksi, individu cenderung mempertahankan hubungan yang memberikan keuntungan atau manfaat bagi dirinya, baik dalam bentuk materi maupun nonmateri seperti dukungan, kenyamanan, dan penerimaan sosial

Teori ini memandang bahwa interaksi sosial tidak hanya bersifat ekonomi, tetapi juga mencakup nilai-nilai sosial dan emosional. Setiap individu melakukan interaksi berdasarkan kebutuhan dan harapan tertentu, di mana perilaku seseorang dapat dipengaruhi oleh lingkungan sosial di sekitarnya. Semakin besar manfaat yang diperoleh dibandingkan dengan pengorbanan yang dikeluarkan, maka semakin besar kemungkinan individu untuk mempertahankan hubungan tersebut.

Dalam konteks penelitian ini, Komunikasi Interpersonal antar member gym dapat dipahami sebagai bentuk pertukaran sosial. Interaksi yang positif, seperti saling memberikan dukungan, motivasi, dan rasa nyaman, merupakan bentuk manfaat yang dapat meningkatkan motivasi latihan individu. Sebaliknya, kurangnya interaksi atau Komunikasi yang tidak efektif dapat mengurangi manfaat yang dirasakan, sehingga berpotensi menurunkan motivasi dalam berlatih.

2.4. Kerangka Pemikiran

Kerangka pemikiran dalam penelitian ini disusun untuk menjelaskan bagaimana konsep teori digunakan dalam menjawab permasalahan penelitian, khususnya terkait hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan motivasi latihan pada member gym. Penelitian ini menggunakan Social Exchange Theory sebagai dasar dalam memahami proses interaksi antar individu dalam lingkungan gym.

Teori pertukaran sosial menjelaskan bahwa hubungan antar individu terjadi melalui proses pertukaran yang melibatkan manfaat (reward) dan pengorbanan (cost). Individu cenderung mempertahankan interaksi yang memberikan keuntungan lebih besar dibandingkan dengan pengorbanan yang dikeluarkan.

Dalam konteks penelitian ini, Komunikasi Interpersonal dipandang sebagai bentuk interaksi sosial yang menjadi media pertukaran tersebut. Melalui Komunikasi yang efektif, individu dapat memperoleh manfaat berupa dukungan sosial, kenyamanan, rasa percaya diri, serta dorongan dalam melakukan aktivitas latihan.

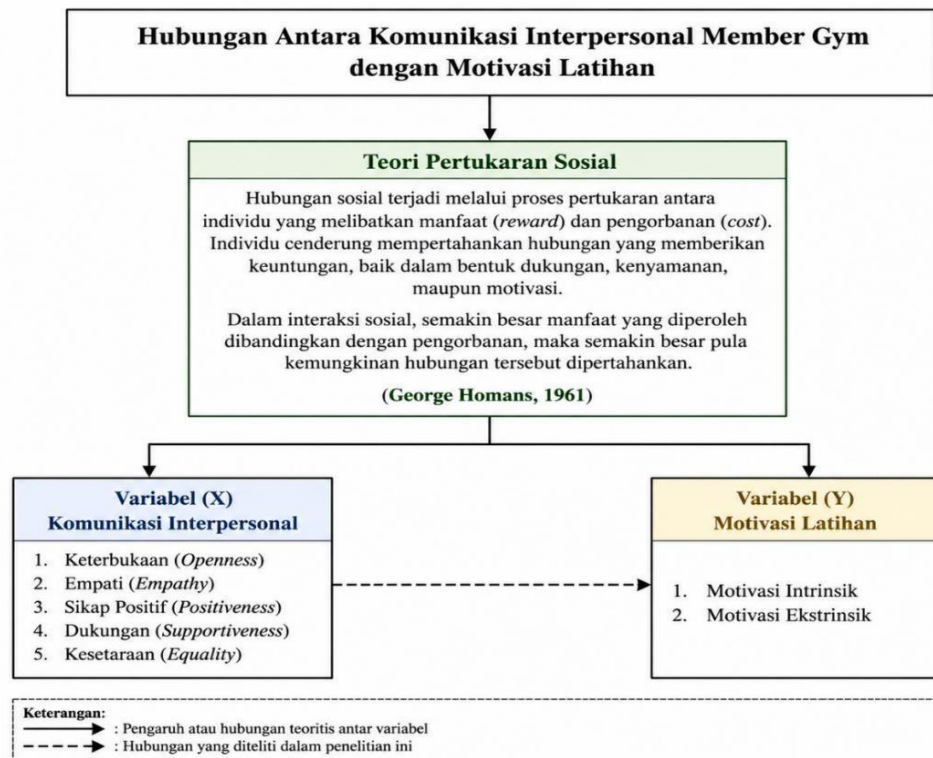
Dalam penelitian ini, Komunikasi Interpersonal ditetapkan sebagai variabel bebas (X), yaitu variabel yang memengaruhi variabel lainnya. Secara operasional, Komunikasi Interpersonal diukur melalui lima dimensi utama, yaitu keterbukaan, empati, sikap positif, dukungan, dan kesetaraan. Kelima dimensi tersebut mencerminkan kualitas interaksi antar individu dalam lingkungan gym. Semakin baik kualitas Komunikasi Interpersonal yang terjalin, maka semakin besar peluang individu untuk memperoleh manfaat (reward) dari interaksi tersebut. Sementara itu, motivasi latihan ditetapkan sebagai variabel terikat (Y), yaitu variabel yang dipengaruhi oleh variabel bebas. Motivasi latihan mencerminkan tingkat dorongan individu dalam melakukan aktivitas latihan secara rutin. Dalam penelitian ini, motivasi latihan diukur melalui dua indikator utama, yaitu motivasi intrinsik dan motivasi ekstrinsik. Motivasi intrinsik berasal dari dalam diri individu, sedangkan motivasi ekstrinsik dipengaruhi oleh faktor eksternal, termasuk interaksi sosial dan Komunikasi Interpersonal.

Berdasarkan kerangka teori tersebut, Komunikasi Interpersonal sebagai variabel bebas (X) memiliki peran sebagai faktor eksternal yang dapat memengaruhi motivasi latihan sebagai variabel terikat (Y) melalui mekanisme pertukaran sosial. Ketika Komunikasi Interpersonal berjalan dengan baik, individu akan memperoleh lebih banyak manfaat dibandingkan pengorbanan, sehingga

mendorong peningkatan motivasi latihan. Sebaliknya, apabila Komunikasi Interpersonal tidak berjalan efektif, maka manfaat yang diperoleh menjadi rendah, yang dapat berdampak pada menurunnya motivasi individu dalam berlatih.

Dengan demikian, secara konseptual dapat dijelaskan bahwa terdapat hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan motivasi latihan pada member gym. Semakin baik kualitas Komunikasi Interpersonal antar member gym, maka semakin tinggi motivasi latihan yang dimiliki individu. Sebaliknya, rendahnya kualitas Komunikasi Interpersonal dapat menghambat terbentuknya motivasi latihan yang optimal.

Gambar 2. 1 Bagan Kerangka Penelitian



2.5. Hipotesis Penelitian

Hipotesis merupakan jawaban sementara terhadap rumusan masalah penelitian yang masih perlu dibuktikan kebenarannya melalui proses pengumpulan dan analisis data. Hipotesis disusun berdasarkan kerangka pemikiran yang telah diuraikan sebelumnya, yang menjelaskan adanya hubungan antara Komunikasi Interpersonal dengan motivasi latihan pada member gym.

Berdasarkan hal tersebut, maka hipotesis dalam penelitian ini adalah sebagai berikut:

- H₀ : Tidak terdapat hubungan yang signifikan antara Komunikasi Interpersonal dengan motivasi latihan pada member gym Pipitnesan.
- H₁ : Terdapat hubungan yang signifikan antara Komunikasi Interpersonal dengan motivasi latihan pada member gym Pipitnesan