

## BAB V KESIMPULAN DAN SARAN

### 5.1 Kesimpulan

Berdasarkan pemaparan hasil dan pembahasan di atas, ditemukan bahwa komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dan member bukan hanya sekadar penyampaian instruksi teknis dalam latihan kebugaran, tetapi juga merupakan proses sosial yang membentuk makna, membangun motivasi, serta meningkatkan keterlibatan *member* dalam program latihan mereka. Dalam interaksi ini, *personal trainer* berperan sebagai komunikator yang tidak hanya memberikan bimbingan fisik, tetapi juga secara aktif memengaruhi cara pandang *member* terhadap kebugaran melalui komunikasi yang bersifat dinamis dan adaptif.

Penelitian ini juga menemukan bahwa komunikasi interpersonal dalam dunia kebugaran tidak hanya terbatas pada interaksi langsung di pusat kebugaran, tetapi juga diperkuat melalui komunikasi digital. *Personal trainer* memanfaatkan aplikasi pesan instan seperti WhatsApp serta media sosial seperti Instagram untuk tetap terhubung dengan *member* di luar sesi latihan. Komunikasi digital ini digunakan untuk memberikan pengingat jadwal latihan, membagikan tips kebugaran, serta memberikan dukungan motivasi yang membantu *member* dalam menjaga konsistensi latihan mereka. Dengan demikian, komunikasi interpersonal dalam dunia kebugaran saat ini tidak hanya mengandalkan interaksi tatap muka, tetapi juga diperluas ke dalam ranah digital yang memungkinkan komunikasi yang lebih fleksibel dan berkelanjutan.

Berdasarkan hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal *personal trainer* sangat berpengaruh terhadap keberhasilan program latihan yang dijalankan oleh *member*. Interaksi yang terjadi bukan hanya bersifat teknis dalam konteks kebugaran, tetapi juga memiliki dimensi sosial dan psikologis yang memengaruhi motivasi serta keterlibatan *member*. Dengan komunikasi yang baik, member tidak hanya mendapatkan manfaat dari segi kebugaran fisik, tetapi juga mengalami peningkatan dalam aspek kepercayaan diri, disiplin, serta pola pikir yang lebih positif terhadap kesehatan dan kebugaran.

Dari hasil penelitian ini, dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal yang dilakukan oleh personal trainer FIT HUB Depok Town Center bukan hanya berfungsi sebagai alat untuk memberikan instruksi dalam latihan, tetapi juga sebagai sarana untuk membentuk makna kebugaran bagi member, membangun motivasi, serta meningkatkan keterlibatan mereka dalam program latihan. Dengan menerapkan prinsip meaning, language, dan thought, personal trainer mampu menciptakan interaksi yang lebih bermakna, mendukung perkembangan member secara fisik maupun psikologis, serta mendorong perubahan pola pikir mereka terhadap kebugaran. Oleh karena itu, komunikasi interpersonal yang efektif merupakan faktor kunci dalam keberhasilan program kebugaran serta kepuasan member di pusat kebugaran.

## 5.2 Saran

### 5.2.1 Untuk *Personal Trainer* dan FIT HUB

Berdasarkan kesimpulan yang telah dipaparkan di atas, terdapat beberapa saran yang dapat penulis berikan dalam meningkatkan komunikasi interpersonal pada *personal trainer* dalam melatih *member*-nya, mereka perlu mendapatkan pelatihan khusus tentang cara berkomunikasi yang efektif. Dengan begitu, mereka bisa menyesuaikan cara berbicara dan berinteraksi sesuai dengan karakter dan kebutuhan setiap *member*. Selain itu, *personal trainer* juga harus lebih banyak menggunakan komunikasi nonverbal, seperti ekspresi wajah dan gerakan tubuh, untuk mendukung pesan yang disampaikan. Penting juga bagi mereka untuk memberikan motivasi dan menciptakan suasana latihan yang nyaman agar *member* merasa lebih semangat.

Selain komunikasi langsung, penggunaan media digital seperti pesan singkat, WhatsApp, dan media sosial sangat penting untuk menjaga komunikasi dengan *member* di luar sesi latihan. Dengan memanfaatkan teknologi, *personal trainer* dapat mengingatkan jadwal latihan, memberikan tips kebugaran, serta terus memberikan motivasi agar *member* tetap konsisten dalam berlatih. Media digital juga memungkinkan komunikasi yang lebih fleksibel dan cepat, sehingga *personal trainer* bisa lebih responsif terhadap kebutuhan *member*. Dengan komunikasi yang lebih interaktif dan terbuka, baik secara langsung maupun melalui media digital,

hubungan antara *personal trainer* dan *member* akan semakin erat, yang pada akhirnya dapat meningkatkan efektivitas program kebugaran.

### 5.2.2 Untuk Penelitian Selanjutnya

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif untuk memahami komunikasi interpersonal yang terjadi antara *personal trainer* dan *member* FIT HUB. Pendekatan ini memberikan gambaran mendalam mengenai proses komunikasi, pengalaman individu, serta dinamika hubungan yang terjadi dalam interaksi antara *trainer* dan *member*. Namun, hasil yang diperoleh lebih bersifat subjektif dan kontekstual, sehingga sulit untuk digeneralisasi ke populasi yang lebih luas. Oleh karena itu, penelitian selanjutnya dapat menggunakan metode kuantitatif agar hasil yang diperoleh lebih terukur, objektif, dan dapat dianalisis secara statistik untuk menemukan pola yang lebih jelas dan sistematis.

Dengan metode kuantitatif, penelitian selanjutnya dapat mengidentifikasi komunikasi interpersonal yang paling efektif, memberikan rekomendasi berbasis data bagi *personal trainer*, serta membantu manajemen pusat kebugaran dalam menyusun strategi komunikasi yang lebih optimal untuk meningkatkan kepuasan dan loyalitas *member*.

Untuk penelitian selanjutnya, disarankan agar cakupan penelitian diperluas dengan melakukan studi di beberapa cabang FIT HUB yang berbeda. Dengan melibatkan lebih banyak lokasi, penelitian dapat memperoleh data yang lebih komprehensif mengenai variasi komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dan *member*. Hal ini penting karena setiap cabang mungkin memiliki dinamika sosial yang berbeda, dipengaruhi oleh faktor seperti budaya organisasi, karakteristik *member*, serta pendekatan yang diterapkan oleh masing-masing *personal trainer*. Dengan membandingkan hasil dari beberapa cabang, penelitian dapat mengidentifikasi komunikasi yang lebih luas, membedakan strategi yang paling efektif dalam membangun hubungan dengan *member*, serta mengevaluasi bagaimana lingkungan dan budaya di setiap cabang memengaruhi interaksi antara *personal trainer* dan *member*. Studi ini juga dapat memberikan wawasan yang lebih mendalam mengenai perbedaan dalam metode pelatihan serta tingkat efektivitas komunikasi interpersonal di berbagai cabang FIT HUB, sehingga hasil penelitian menjadi lebih aplikatif bagi industri kebugaran secara keseluruhan.