

## **ABSTRAK**

**Edi Prasetyo. 11819964**

### **Komunikasi Interpersonal Antara Personal Trainer Gym Dengan Client Dalam Meningkatkan Efisiensi Latihan (Studi pada X Gym Depok)**

Kata Kunci : Komunikasi Interpersonal, Hidup Sehat, Gym

(xii + 73 + Lampiran)

Komunikasi merupakan hal penting dalam kehidupan kita. Dengan adanya komunikasi kita dapat berinteraksi satu sama lain dan berbagi informasi. Komunikasi juga digunakan oleh seorang Personal Trainer dalam menyampaikan pesan atau informasi kepada Member yang dimana setiap manusia memiliki sifat, karakter, kepentingan dan tujuan yang berbeda – beda. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis komunikasi interpersonal antara Personal Trainer dan Member Xgym dalam meningkatkan efisiensi latihan di Xgym Depok dengan menggunakan teori interaksi simbolik. Metode penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah kualitatif deskriptif. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat komunikasi interpersonal seperti pada awalnya Member Xgym menjelaskan awal mulanya berolahraga dikarenakan isu kesehatan lalu Personal Trainer mulai menjelaskan tentang goals, pola latihan dan pola hidup sehat yang sesuai dengan gym. Namun dalam proses komunikasi terdapat hambatan komunikasi hingga hal – hal yang dapat merubah pola pikir seorang member Xgym. Dalam berkomunikasi yang dilakukan menggunakan 3 dimensi teori interaksionisme simbolik yaitu, Mind, Self dan Society. Dapat disimpulkan bahwa komunikasi interpersonal yang terjadi antara Personal Trainer dan Member Xgym sudah dikatakan berhasil dalam meningkatkan efisiensi latihan ditunjukkan melalui beberapa Member Xgym yang mendapatkan hasil cukup bagus yang artinya bahwa mereka mendapatkan progress yang baik maka pesan yang disampaikan oleh Personal Trainer sudah dapat diterima dengan baik. Peneliti menyarankan untuk Personal Trainer untuk lebih komunikatif dan aktif kepada Member Xgym yang pasif serta dapat mempertahankan dan mengembangkan pelayanan.

Daftar Pustaka (2000 – 2023)