

*INTERPERSONAL COMMUNICATION BETWEEN INSTRUCTOR AND MEMBER IN
RUNNING HEALTHY LIFESTYLES AT FITNESS HOTEL GRAND ELITE PEKANBARU*

By: Andi Muhammad Adha

Email: andimadha158@gmail.com

Counsellor: Nita Rimayanti, M.Comm

*Major of Communication Science – Public Relation
Faculty of Social Political Science
Campus Bina Widya Jl. HR. Soebrantas Km. 12.5 Simpang Baru Pekanbaru 28293
Telp/Fax. 0761-63272*

ABSTRACT

Everyone wants to keep their health for the sake of fitness. Therefore, for many healthy lifestyles that choose sports activities in the gym. Fitness is the place of choice to be able to form a healthy body, maintain a healthy lifestyle also foster relationships with friends and people in the gym. Relationships are not only between members but also a close relationship between the instructor and the members. Interpersonal communication is dyadic communication that only two people, such as husband wife, two close friends, teacher-students, as well as instructors and fitness members. The characteristics of communication dyadic with parties who communicate are at close range and parties who communicate and receive messages simultaneously and spontaneously both verbally and nonverbally. This study aims to find out how the interpersonal communication of instructors and members in running the lifestyle of fitness at Grand Elite Hotel Pekanbaru.

This research uses qualitative descriptive research method. Informants in this research are 2 instruktur and 5 member by using purposive sampling technique. Data finishing technique using participant observation, interview and documentation. In achieving the validity of the data in this study, researchers used extension of participation and triangulation.

The results of research indicate the existence of interpersonal communication of the instructor and the members are running well. Firstly, the openness of the instructor and the members does not take long to get to know each other and the members in an average time of 14 days can already feel comfortable and confident the problems associated with physical problems. They. Secondly, empathy is when members give an opinion that the instructor has a good sense of empathy in the perceived problems of the members and in the training. Third, the attitude of support with the attitude and behavior of instructors while motivating members and communication styles they use are easy to understand and not offend members. Fourth, the positive attitude is proved by the absence of complaints from members of the attitude, character and style of instructors At the Grand Hotel Elite Hotel Pekanbaru. Fifth, the equality is more dominated by the instructor of the members, but the instructor is still open to accept suggestions and feedback from members..

Keywords: Interpersonal Communication, Running Healthy Lifestyle, Instructor and Member

PENDAHULUAN

Setiap orang ingin menjaga kesehatannya demi kebugaran. Oleh karena untuk mendapatkan pola hidup sehat banyak yang memilih mempunyai kegiatan berolah raga ditempat *fitness*. *Fitness* merupakan tempat pilihan untuk dapat membentuk kebugaran tubuh, menjaga pola hidup sehat juga membina hubungan dengan teman-teman dan orang-orang di tempat *fitness*. Hubungan yang terbina tidak antara *member* saja tapi juga terbina hubungan yang dekat antara instruktur dan *member*.

Fitness Hotel Grand Elite terletak di lantai tiga Hotel Grand Elite yang berlokasi di komplek Riau Business Centre, Jalan Riau. Di *Fitness* Hotel Grand Elite juga terdapat *member* yang terbagi dalam kategori *member* yang hanya ingin menggunakan fasilitas *fitnees* untuk olah raga semata dan *member* yang memanfaatkan jasa personal *instruktur* secara *private* dalam olah raga dan mendapatkan berbagi ilmu serta aplikasi tentang pola hidup sehat dari instruktur.

Terbinanya hubungan antara instruktur dengan *member* di *fitness* hotel Grand Elite Pekanbaru diawali saat kedatangan *member* dengan membawa keluhan seputar kebugaran tubuh mereka yang dirasakan tidak maksimal, bentuk tubuh dan otot mereka yang tidak ideal. Instruktur *fitness* hotel Grand Elite akan menanggapi keluhan dengan memberikan alternatif pelatihan dan saran yang akan coba diterapkan pada *member*. Tidak jarang *member* pada tahap awal ini datang dan langsung melakukan kegiatan olah raga tanpa meminta di dampingi instruktur, instruktur yang nantinya mencoba melakukan pendekatan dengan membuka percakapan dan mulai memperkenalkan diri dan mencoba menanyakan keinginan dan tujuan *member* dalam aktivitas olah tubuhnya.

Setelah melakukan perkenalan dan menerima keluhan ataupun keinginan dari *member*, instruktur akan memperkenalkan

berbagai alat dan fungsinya seperti jenis dan nama alat serta kegunaan alat *fitness*, tingkat beban dalam melatih otot, *ritme* beban dan latihan, jumlah angkatan optimal dan berbagai keunggulan pengetahuan di bidang olah tubuh yang dimiliki dalam membentuk otot, mengingat setiap alat mempunyai fungsi tertentu dalam membentuk otot tubuh dan biasanya *member* yang pertama kali datang ke tempat *fitness* tidak memahami fungsi alat-alat yang tersedia. Pada saat ini sudah mulai terjalin kedekatan *member* dan instruktur yang berfokus tahap pengenalan karakter masing-masing.

Kedekatan antara instruktur dan *member* di *fitness* Grand Elite sudah tidak terlalu formal atau canggung setelah pertemuan atau sesi ke empat atau ke lima. Seringnya interaksi antara instruktur dan *member* membentuk hubungan yang dekat didalam komunikasi disebut komunikasi antar pribadi.

Fase terakhir yang menunjukkan telah terjalin hubungan yang tidak lagi sebatas instruktur dan *member* namun sudah terjalin hubungan pertemanan tanpa dibatasi usia dan jenis kelamin. Pada fase ini pertemuan instruktur dan *member* tidak hanya sebatas di tempat *fitness* Grand Elite saja, tema pembicaraan juga sudah beragam tidak hanya tentang *fitnes* dan kebugaran saja. Kegiatan lainya yang mereka lakukan di luar aktifitas *fitness* seperti sauna, karaoke, makan bersama bagi *member* laki-laki dan instruktur dan berkumpul di *coffe shop* yang ada di hotel Grand Elite maupun yang ada di sekitar Hotel Grand Elite yang terkadang di ikuti *member* wanita. Keterikatan yang sudah terbangun di tunjukan juga dalam aktivitas media komunikasi dalam bentuk komunitas berupa kelompok *line* dan *Whatsapp* yang isinya kelompok *fitness* Grand Elite.

Komunikasi antar pribadi yang digunakan instruktur terhadap *member fitness* Hotel Grand Elite berupa komunikasi diadik yang melibatkan hanya dua orang, seperti suami istri, dua sahabat

dekat, guru-murid, dan juga instruktur dan member *fitness*. Ciri-ciri komunikasi diadik berupa pihak-pihak yang berkomunikasi berada pada jarak yang dekat dan pihak-pihak yang berkomunikasi mengirim pesan dan menerima pesan secara simultan dan spontan baik secara verbal maupun nonverbal. Kedekatan hubungan pihak-pihak yang berkomunikasi akan tercermin pada jenis-jenis pesan atau respon nonverbal mereka, seperti sentuhan, tatap mata yang ekspresif, dan jarak fisik yang sangat dekat. (Suranto, 2011:27)

Pesan verbal yang dilakukan instruktur di *fitness* Hotel Grand Elite berupa komunikasi langsung seperti menjelaskan alat dan kegunaan masing dalam membentuk otot, menjelaskan proses dalam membentuk otot, makanan dan suplemen pendukung kegiatan dan perkembangan otot terkadang tidak lagi menggunakan bahasa formal, sudah di ikuti dengan bahasa daerah seperti bahasa melayu, bahasa minang dan logat batak. Komunikasi non verbal biasanya digunakan instruktur untuk mencotohkan dan memperagakan penggunaan alat dengan gestur, instruktur juga menggunakan vokal dalam menghitung total angkatan dan instruktur ikut menyemangati dan memberi pujian jika sesi tercapai dan pemecahan total angkatan beban yang dilakukan.

Komunikasi antar pribadi adalah proses pertukaran informasi diantara seseorang dengan paling kurang seorang lainnya atau biasanya diantara dua orang yang dapat langsung diketahui balikkannya. Komunikasi antar pribadi membentuk hubungan dengan orang lain (Budiana, 2009:159). Komunikasi antar pribadi merupakan komunikasi antar orang-orang secara tatap muka yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap reaksi orang lain secara langsung, baik secara verbal maupun nonverbal.

Cangara (2013:33) mengatakan dengan melakukan Komunikasi antar pribadi dengan baik akan menghasilkan

umpan balik yang baik pula. Komunikasi antar pribadi diperlukan untuk mengatur tata krama pergaulan antar manusia, sebab dengan melakukan Komunikasi antar pribadi dengan baik akan memberikan pengaruh langsung pada struktur seseorang dalam kehidupannya. Komunikasi antar pribadi dapat dikatakan berhasil apabila ada keterbukaan, rasa saling menerima, kepekaan seseorang dalam membaca gerak-gerik tubuh, dan adanya umpan balik dari pihak penerima.

Instruktur selalu mengingatkan untuk menjaga pola makanan. Pola makanan yang di anjurkan para instruktur dengan mengurangi makanan yang mengandung karbohidrat yang berlebih seperti nasi putih, roti tawar, segala produk mie dan mengganti dengan beras merah. Menghindari atau mengurangi makanan yang mengandung lemak yang berasal dari hewan. Lebih banyak mengkonsumsi makanan yang mengandung serat serta buah-buahan dan sayuran.

Instruktur tidak lupa selalu menyarankan mengkonsumsi nutrisi tambahan, nutrisi tambahan dapat berupa multivitamin dan mineral. Bagi orang yang melakukan olah raga dengan intensitas tinggi metabolisme tubuh juga berjalan dengan sangat cepat sehingga mereka membutuhkan vitamin dan suplemen dalam meningkatkan energi, mencegah penyusutan otot, meningkatkan kekuatan otot, dan membantu menurunkan berat badan, membantu meregenerasi sel-sel tubuh dan persendian.

Instruktur akan mengingatkan poin yang sangat penting dalam pola hidup sehat adalah istirahat yang cukup dan teratur. Pola hidup sehat yang coba di tanamkan oleh para instruktur di *fitness* Grand Elite merupakan bentuk nyata dari paradigma hidup sehat yang sering di dengar selama ini.

Komunikasi antar pribadi yang efektif terbukti ketika proses komunikasi tersebut dapat membantu seseorang untuk merasa lebih baik secara fisik dan psikologis (West & Turner, 2009: 24).

Dalam sebuah proses komunikasi akan muncul adanya suatu hubungan pada kedua belah pihak yang ingin berkomunikasi.

Melalui komunikasi antar pribadi yang efektif para instruktur di *fitness* Hotel Grand Elite dapat mengetahui bagaimana menjadi penyampai pesan yang efektif, menjadi penerima atau pendengar yang efektif, sekaligus bagaimana menjadi pribadi yang menarik. Dengan demikian pengetahuan akan komunikasi antar pribadi yang baik dan efektif sangat penting bagi para instruktur, agar mereka dapat menjadi instruktur profesional yang dapat memberikan layanan prima (*excellent service*) pada para *member*.

Keberhasilan penerapan pola hidup sehat yang di ajarkan instruktur *fitness* Hotel Grand Elite tidak akan terlepas dari penerapan komunikasi antar pribadi yang terjalin dari kedua belah pihak yaitu instruktur dan *member*. Pemamfatan komunikasi antar pribadi atau Komunikasi antar pribadi antara instruktur dengan para *member* yang terjalin akan menentukan keberhasilan pesan yang disampaikan instruktur kepada *member*. Tabel diatas menjelaskan jumlah *member* tetap *fitness* Hotel Grand Elite dua tahun terakhir, didasarkan pada kepuasan dan kepercayaan pada instruktur yang merupakan gambaran dari penerapan komunikasi antar pribadi yang baik membuat peningkatan *member* di *fitness* Hotel Grand Elite.

Hasil dari komunikasi antar pribadi Instruktur dan *member fitness* Hotel Grand Elite para Instruktur bisa memotivasi *member* untuk terus bersemangat dalam menerapkan pola hidup sehat. Sebagai umpan baliknya dan tolak ukur efektifnya penerapan pola hidup sehat member *fitness* Hotel Grand Elite dapat dapat diketahi intensitas member menjalankan program latihan, latihan dan pola hidup sesuai dengan arahan Instruktur, dan terus bersemangat menerapkan pola hidup sehat setiap harinya dan hal yang paling penting

tingkat kepercayaan memeber meningkat pada instruktur.

TINJAUAN PUSTAKA

Komunikasi Antar Pribadi

Deddy Mulyana mendefinisikan bahwa Komunikasi interpersonal atau antar pribadi sebagai komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap setiap reaksi secara langsung baik verbal maupun non verbal. Selain itu kualitas atau intimitas Komunikasi antar pribadi ini ditentukan oleh peserta komunikasi (Mulyana, 2010:81).

Proses komunikasi ini berjalan sesuai dengan situasi dan kondisi dari peserta. Dalam Komunikasi antar pribadi ini melibatkan dua orang dalam jarak yang dekat (*dyadic communication*). Komunikasi antar pribadi sangat erat kaitannya dengan relasi yang terjalin antara komunikan dan komunikator. Komunikasi mereka saling terlibat dalam suatu hubungan yang saling menguntungkan dan saling ketergantungan serta menimbulkan kepuasan hati pada kedua belah pihak (Suranto, 2011:27). Komunikasi antar pribadi ini menjadi penting misalnya dalam pertemuan pertama kali karena bersifat dialogis (Kurniawati, 2014:6).

Kedua belah pihak dapat mengajukan pertanyaan sementara lainnya memberikan jawaban. Komunikasi tersebut meyakinkan kita tentang relasi, diantaranya entah kenalan lama, kekasih atau member keluarga. Komunikasi antar pribadi ini juga berfungsi untuk membina, memelihara, kadang-kadang merusak dan kadang kala memperbaiki hubungan antar pribadi tersebut. Komunikasi antar pribadi erat kaitanya dengan latar belakang individu. Pengetahuan, persepsi, pengetahuan, budaya akan memberikan pengaruh kepada kondisi atau kualitas komunikasi dalam individu bersangkutan.

Fungsi Dan Tujuan Komunikasi Antar Pribadi

Menurut Cangara (2013;56), fungsi komunikasi antar pribadi adalah berusaha meningkatkan hubungan insani (*human relations*), menghindari konflik, dan mengatasi konflik pribadi, mengurangi ketidakpastian sesuatu, serta berbagi pengetahuan dan pengalaman dengan orang lain.

Dalam melakukan komunikasi itu adanya tujuan, dengan adanya tujuan itu secara otomatis akan memudahkan kita untuk melakukan penyampaian pesan kepada komunikan sehingga komunikan dapat melaksanakan apa yang komunikator inginkan. Tujuan dari Komunikasi antar pribadi itu sendiri adalah (Muhammad 2009 : 165-168) :

- a. Mengetahui diri sendiri dan orang lain,

salah satu cara untuk mengetahui diri kita sendiri adalah melalui komunikasi antar pribadi. Komunikasi antar pribadi memberikan kesempatan bagi kita untuk membicarakan diri kita sendiri. Pada kenyataannya, persepsi diri kita sebagian besar merupakan hasil dan bentukan dari apa yang kita pelajari tentang diri kita sendiri dan orang lain melalui komunikasi antar pribadi.

- b. Mengetahui dunia luar

Komunikasi antar pribadi juga memungkinkan kita untuk memahami lingkungan kita secara baik yakni tentang objek, kejadian-kejadian orang lain. Banyak informasi yang kita miliki sekarang berasal dari interaksi antar pribadi. Namun pada

kenyataannya, nilai, sikap, keyakinan dan perilaku kita banyak dipengaruhi oleh komunikasi antar pribadi dibandingkan dengan media massa dan pendidikan formal.

- c. Menciptakan dan memelihara hubungan yang bermakna
Manusia diciptakan sebagai makhluk individu sekaligus makhluk social. Sehingga dalam kehidupan sehari-hari orang ingin menciptakan dan memelihara hubungan dekat dengan orang lain. Dengan kata lain, kita tidak ingin membenci dan dibenci orang lain. Oleh karena itu banyak waktu yang kita gunakan dalam berkomunikasi antar pribadi bertujuan menciptakan dan memelihara hubungan sosial dengan orang lain.
- d. Mengubah sikap dan perilaku dalam komunikasi antar pribadi
sering kita berupaya mengubah sikap dan perilaku orang lain. Kita ingin seseorang memilih sesuatu cara tertentu, mencoba membeli sesuatu barang, berfikir dalam cara tertentu. Singkatnya, kita banyak mempergunakan waktu untuk mempengaruhi orang lain melalui komunikasi antar pribadi.
- e. Bermain dan mencari hiburan
bercerita dengan teman tentang kejadian-kejadian lucu dan pembicaraan lain untuk memperoleh hiburan. Seringkali bertujuan ini dianggap tidak penting, tetapi sebenarnya komunikasi demikian perlu dilakukan, karena bisa member suasana yang lepas dari keseriusan, ketegangan, kejenuhan dan sebagainya.
- f. Membantu Orang lain.
Pada saat teman kita menghadapi suatu masalah dan berusaha untuk menyelesaikan persoalan tersebut,

kita memberikan nasehat dan saran. Sebagian besar dilakukan melalui komunikasi antar pribadi. Contoh ini memperlihatkan bahwa komunikasi antar pribadi membantu orang lain.“

Dengan adanya tujuan dan fungsi dari komunikasi tersebut dapat memberikan kemudahan dalam menggunakan komunikasi yang efektif menjelaskan pada member *fitness* Grand Elite mengenai pola hidup sehat dan membantu member mengubah sikap perilaku, maka dapat membantu orang mengubah perilakunya untuk menjalankan pola hidup sehat.

Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Komunikasi Antar Pribadi

Untuk menumbuhkan dan meningkatkan hubungan interpersonal, kita perlu meningkatkan kualitas komunikasi. Beberapa faktor yang mempengaruhi Komunikasi antar pribadi adalah :

1. Percaya/trust. Bila seseorang punya perasaan bahwa dirinya tidak akan dirugikan, tidak akan dikhianati, maka orang itu pasti akan lebih mudah membuka dirinya. Percaya pada orang lain akan tumbuh bila ada faktor-faktor sebagai berikut:

- a. Karakteristik dan maksud orang lain, artinya orang tersebut memiliki kemampuan, ketrampilan, pengalaman dalam bidang tertentu. orang itu memiliki sifat-sifat bisa diduga, diandalkan, jujur dan konsisten.
- b. Hubungan kekuasaan, artinya apabila seseorang mempunyai kekuasaan terhadap orang lain, maka orang itu patuh dan tunduk.
- c. Kualitas komunikasi dan sifatnya menggambarkan adanya keterbukaan. Bila maksud dan tujuan sudah jelas, harapan sudah dinyatakan, maka sikap percaya akan tumbuh.

2. Prilaku suportif akan meningkatkan komunikasi. Beberapa ciri prilaku suportif yaitu:

- a. Deskripsi: penyampaian pesan, perasaan dan persepsi tanpa menilai atau mengecam kelemahan dan kekurangannya.
 - b. Orientasi masalah: mengkomunikasikan keinginan untuk kerja sama, mencari pemecahan masalah. Mengajak orang lain bersama-sama menetapkan tujuan dan menentukan cara mencapai tujuan.
 - c. Spontanitas: sikap jujur dan dianggap tidak menyelimuti motif yang terpendam.
 - d. Empati: menganggap orang lain sebagai persona.
 - e. Persamaan: tidak mempertegas perbedaan, komunikasi tidak melihat perbedaan walaupun status berbeda, penghargaan dan rasa hormat terhadap perbedaan-perbedaan pandangan dan keyakinan.
 - f. Profesionalisme: kesediaan untuk meninjau kembali pendapat sendiri.
3. Sikap terbuka, kemampuan menilai secara objektif, kemampuan membedakan dengan mudah, kemampuan melihat nuansa, orientasi ke isi, pencarian informasi dari berbagai sumber, kesediaan mengubah keyakinannya, profesional dan lain sebagainya.” (Gunarsa, 2007; 106-108).

Agar Komunikasi antar pribadi yang dilakukan menghasilkan hubungan interpersonal yang efektif dan kerja sama bisa ditingkatkan, perlu bersikap terbuka dan menggantikan sikap dogmatis. Perlu juga memiliki sikap percaya, sikap mendukung, dan terbuka yang mendorong timbulnya sikap saling memahami, menghargai dan saling mengembangkan kualitas satu sama lainnya.

Evektivitas Komunikasi Antar Pribadi

Devito mengemukakan lima sikap positif yang dipertimbangkan ketika seseorang merencanakan komunikasi antar pribadi yang efektif. Lima sikap positif tersebut, meliputi:

a. Keterbukaan (*Openness*)

Keterbukaan adalah sikap dapat menerima masukan dari orang lain, serta berkenan menyampaikan informasi penting kepada orang lain. Hal ini tidaklah berarti bahwa orang harus dengan segera membukakan semua riwayat hidupnya, tetapi rela membuka diri ketika orang lain menginginkan informasi yang diketahuinya. Dengan kata lain, keterbukaan ialah kesediaan untuk membuka diri mengungkapkan informasi yang biasanya disembunyikan, asalkan pengungkapan diri informasi ini tidak bertentangan dengan asas kepatuhan.

b. Empati (*Empathy*)

Empati adalah kemampuan seseorang untuk merasakan kalau seandainya menjadi orang lain, dapat memahami sesuatu yang sedang dialami orang lain, dapat merasakan apa yang dirasakan orang lain, dan dapat memahami sesuatu persoalan dari sudut pandang orang lain, melalui kacamata orang lain. Orang yang berempati mampu memahami motivasi dan pengalaman orang lain, perasaan dan sikap mereka, serta harapan dan keinginan mereka.

c. Sikap mendukung (*Supportiveness*)

Hubungan antar pribadi yang efektif adalah hubungan di mana terdapat sikap mendukung (*supportiveness*). Artinya masing-masing pihak yang berkomunikasi memiliki komitmen untuk mendukung terselenggaranya interaksi secara terbuka. Oleh karena itu respon yang relevan

adalah respon yang bersifat spontan dan lugas, bukan respon bertahan dan berkelit. Pemaparan gagasan bersifat deskriptif-naratif, bukan bersifat evaluatif. Sedangkan pola pengambilan keputusan bersifat akomodatif, bukan intervensi yang disebabkan tata percaya diri yang berlebihan.

d. d. Sikap positif (*Positiveness*)

Sikap positif (*positiveness*) ditunjukkan dalam bentuk sikap dan perilaku. Dalam bentuk sikap, maksudnya adalah bahwa pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi antar pribadi harus memiliki perasaan dan pikiran positif, bukan prasangka dan curiga. Dalam bentuk perilaku, artinya bahwa tindakan yang dipilih adalah yang relevan dengan tujuan komunikasi antar pribadi, yaitu secara nyata melakukan aktifitas untuk terjalinnya kerjasama.

e. e. Kesetaraan (*Equality*)

Kesetaraan (*equality*) ialah pengakuan bahwa kedua belah pihak memiliki kepentingan, kedua belah pihak samasama bernilai dan berharga, dan saling memerlukan. Memang secara alamiah ketika dua orang berkomunikasi (antar pribadi), tidak pernah tercapai suatu situasi yang menunjukkan kesetaraan atau kesamaan secara utuh diantara keduanya. (Suranto AW, 2011: 82-84).

Instruktur

Kebanyakan klub kesehatan mempekerjakan pelatih pribadi (*Instruktur*) yang dapat dimanfaatkan jasanya oleh member atau member untuk pelatihan, kebugaran, gizi, saran kesehatan dan konsultasi. Pelatih pribadi dapat merancang rutinitas kebugaran, terkadang termasuk pembuatan rencana nutrisi.

Tujuan utamanya adalah untuk membantu klien mencapai tujuan mereka. Mereka juga dapat memantau dan melatih kliennya. Biasanya, pelatih pribadi dan klien akan melakukan sesi pelatihan di beberapa area tertentu sesuai dengan program yang sedang dilaksanakan. Di tempat-tempat *fitness* seperti ini, dikenakan biaya yang cukup mahal untuk dapat memakai jasa *personal training* ini.

Member atau Pelanggan

Member atau pelanggan merupakan faktor penting di dalam perusahaan, karena dengan adanya pelanggan maka perusahaan dapat menjual, memasarkan dan menawarkan produknya. Dalam UUD No.8 Tahun 1999; L. N. Tahun 1999 No. 42 menjelaskan tentang perlindungan pelanggan menyebutkan bahwa pengertian pelanggan Pasal 1 angka (2) adalah sebagai berikut : “Setiap orang pemakai barang dan jasa yang tersedia dalam masyarakat, baik bagi kepentingan diri sendiri, keluarga, orang lain maupun makhluk hidup lain dan tidak untuk diperdagangkan”.

Pola Hidup Sehat

Menurut Notoatmodjo (2010 : 133) pola perilaku adalah “semua kegiatan atau aktivitas manusia, baik yang dapat diamati langsung maupun yang tidak dapat diamati oleh perilaku luar”. Dari hal tersebut perilaku hidup sehat menurut Notoatmodjo (2010 :137) adalah “perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya”.

Fitness center

Fitness center merupakan suatu jenis usaha olahraga yang menyediakan jasa Pelayanan dan fasilitas-fasilitas olahraga yang dikelola dengan baik dan bermanfaat secara komersial, oleh karena itu *fitness* harus mampu mendapat pelayan yang terbaik bagi kepuasan kepada tamu.

Fitness atau pusat kebugaran sebagai salah satu tempat yang menyediakan dan menjalankan programprogram latihan kebugaran jasmani, yang tidak saja mendapatkan manfaat secara langsung seperti peningkatan derajat kebugaran dan kesehatan jasmani, tetapi juga mendapatkan keleluasaan untuk mengekspresikan segala kebutuhan seperti sosialisasi, aktualisasi, pemanfaatan waktu luang, bisnis dan sebagainya. Menurut Giriwijoyo (2007: 6) berpendapat bahwa: “pusat kebugaran adalah suatu kegiatan dalam ruangan dengan menawarkan kegiatan olahraga dari yang tanpa menggunakan alat, sampai yang menggunakan alat-alat mahal dan canggih, diantaranya bertujuan prestasi”.

Usaha *fitness* bersaing dalam menarik pelanggan sebanyak-banyaknya dan berupaya untuk meningkatkan kepuasan pelanggannya. Hal ini dilakukan dengan cara menawarkan pelayanan yang bervariasi diantaranya penyediaan sarana dan prasarana yang lengkap dan nyaman sampai penyediaan jasa *personal trainer* atau instruktur. Upaya-upaya yang dilakukan oleh pengelola merupakan salah satu cara untuk menciptakan kepuasan pelanggan sehingga pelanggan bisa tertarik menggunakan fasilitas yang disediakan oleh pengelola.

Metode Penelitian

Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Sedangkan tipe penelitian ini menggunakan tipe deskriptif kualitatif. Metode deskriptif adalah pencarian fakta dengan interpretasi yang tepat. Metode ini mempelajari masalah-masalah dalam masyarakat, serta tata cara yang berlaku dalam masyarakat serta situasi-situasi tertentu, termasuk tentang hubungan serta pengaruh dari suatu fenomena (Mohammad 2005: 55).

Penelitian kualitatif bertujuan untuk menjelaskan fenomena-fenomena

melalui pengumpulan data sedalam-dalamnya. Penelitian ini tidak mengutamakan besarnya populasi atau sampling bahkan populasi atau samplingnya sangat terbatas. Jika data yang terkumpul sudah mendalam dan bisa menjelaskan fenomena yang diteliti, maka tidak perlu mencari sampling lainnya. Di sini yang lebih ditekankan adalah persoalan kedalaman (kualitas) data (Kriyantono, 2008 : 56-57).

Analisis kualitatif merupakan suatu hal yang menyatu, masuk akal, dapat dipercaya, atau yang bersifat memaksa. Melakukan hal itu mungkin juga menjadi suatu langkah dalam mengarahkan peneliti lainnya yang memungkinkan untuk memperoleh hasil-hasil yang serupa. (Miles, 2009 : 15). Bahkan mengembangkan format untuk menyajikan data kualitatif ternyata benar-benar menyenangkan dan mudah. Bentuk format-format itu keluar berupa tabel ringkasan (matriks, bagan, daftar cek) atau gambar. *Entry* data juga berbentuk banyak berkas-berkas teks singkat, kutipan, frasa, penilaian, singkatan, gambar-gambar simbolis, dan sebagainya (Miles, 2009: 137).

Berdasarkan metode penelitian di atas peneliti mendapatkan data penelitian yang bersifat deskriptif interpretatif sehingga peneliti dapat menganalisa dan menelaah lebih dekat, mendalam, mengakar dan menyeluruh, untuk mendapatkan gambaran yang jelas mengenai komunikasi anatar pribadi instruktur memotivasi member dalam menjalankan pola hidup Sehat di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru.

Data dan informasi penelitian ini diperoleh dengan menggunakan teknik pengumpulan data, yang meliputi kegiatan: observasi, wawancara, dan kajian dokumentasi.

Analisis data kualitatif menurut Bogdan dan Biklen yang dikutip dari buku metodologi penelitian kualitatif karangan Meleong adalah upaya yang dilakukan dengan jalan bekerja dengan data,

memilah-milahnya menjadi satuan yang dapat dikelola, mensistensikanya, mencari dan menemukan pola, menemukan apa yang penting dan apa yang dipelajari, dan memutuskan apa yang dapat diceritakan kepada orang lain. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik interkatif.

PEMBAHASAN DAN HASIL PENELITIAN

Dalam penelitian ini peneliti akan menguraikan dan membahas hasil dari penelitian dan observasi yang telah dilakukan secara langsung di lapangan mengenai komunikasi antar pribadi instruktur dan *member* dalam menjalankan pola hidup sehat di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru.

Hasil penelitian ini secara khusus juga menjelaskan beberapa hal mengenai komunikasi interpersonal instruktur dan *member* dalam menjalankan pola hidup sehat di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru. *Pertama*, bentuk keterbukaan instruktur dalam memotivasi *member* menjalankan pola hidup sehat di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru. *Kedua*, sikap empati instruktur dalam memotivasi *member* menjalankan pola hidup sehat di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru. *Ketiga*, bentuk dukungan instruktur dalam memotivasi *member* menjalankan pola hidup sehat di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru. *Keempat* bentuk sikap positif instruktur dalam memotivasi *member* menjalankan pola hidup sehat di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru. *Kelima*, sikap kesetaraan instruktur dalam memotivasi *member* menjalankan pola hidup sehat di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru.

Instruktur yang menjadi objek penelitian dengan kriteria masa kerja yang lebih dari dua tahun serta memiliki sertifikat. Sementara kriteria *member* yang dijadikan narasumber dengan ketentuan merupakan *member* tetap, mempunyai kedekatan lebih dengan instruktur dan

menjadi anggota lebih dari satu tahun serta umur antara 25 hingga 50 tahun.

Agar komunikasi antar pribadi instruktur dan *member* dalam menjalankan pola hidup sehat Di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru berjalan sesuai dengan yang di harapkan instruktur dan *member* saling menerapkan oleh lima faktor Komunikasi antar pribadi yang efektif seperti *Openness* (keterbukaan), *Empathy*, *Supportiveness* (mendukung), *Positiveness* (sikap positif), *Equality* (kesetaraan).

Pembahasan : Kaitan hasil dan teori

Dari hasil penelitian di atas, maka peneliti akan membahas mengenai komunikasi antar pribadi instruktur dan *member* dalam menjalankan pola hidup sehat di *fitness* Hotel Gran Elite Pekanbaru.

Komunikasi antar pribadi sebagai komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, yang memungkinkan setiap pesertanya menangkap setiap reaksi secara langsung baik verbal maupun non verbal. (Mulyana, 2010:81). Tujuan dari komunikasi antar pribadi itu sendiri ialah *pertama* mengenal diri sendiri dan orang lain, *kedua* mengetahui dunia luar, *ketiga* Menciptakan dan memelihara hubungan yang bermakna, *keempat* mengubah sikap dan perilaku, *kelima* bermain dan mencari hiburan, *keenam* membantu orang lain (Muhammad 2009 : 165-168).

Komunikasi antar pribadi adalah komunikasi yang dilakukan instruktur dan *member* dalam menjalankan pola hidup sehat di *fitness* hotel grand elite Pekanbaru yang nanti akan membangun hubungan yang baik diantara keduanya. Komunikasi yang terjadi antara instruktur dan *member* dalam menjalankan pola hidup sehat di lakukan di setiap *member* membutuhkan informasi terhadap instruktur tentang latihan pola hidup sehat, baik itu saat latihan di *fitness* maupun di saat bersantai di luar *fitness*.

Dalam komunikasi antar pribadi yang terjadi antara instruktur dan *member*

dalam menjalankan pola hidup sehat di *fitness* hotel grand elite pekanbaru, seperti yang dikemukakan Devito (Dalam Suranto AW, 2011: 82-84) adalah lima sikap positif yang dipertimbangkan ketika seseorang merencanakan komunikasi antar pribadi yang efektif. Lima sikap positif tersebut, meliputi: Keterbukaan (*Openness*), Empati (*Empathy*), Sikap mendukung (*Supportiveness*), Sikap positif (*Positiveness*), Kesetaraan (*Equality*).

Keterbukaan (*Openness*), Keberlangsungan antara instruktur dan *member* dalam menjalankan pola hidup sehat di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru, seperti yang di nyataka Notoatmodjo (2010 :137) pola hidup sehat adalah “perilaku yang berkaitan dengan upaya atau kegiatan seseorang untuk menciptakan dan meningkatkan kesehatannya”. Maka upaya instruktur dan *member* agar mempunyai keinginan menciptakan dan meningkatkan pola hidup sehat salah satunya dengan terjadinya rasa keterbukaan, dengan awal di mulainya rasa keterbukaan pelatihan di *gym* dapat berlangsung baik saat momentum awal bertemu antara instruktur dan *member* mampu terbuka satu sama lainnya tidak ada rasa canggung atau malu dalam memberitahukan keinginan yang menjadi tujuan dalam menjalankan pola hidup sehat, misalnya keterbukaan yang terjadi antara instruktur dan *member* biasanya pada pertemuan ketiga atau keempat. Pada tahap ini ditandai instruktur biasanya akan mulai bercanda dan tidak terlalu menggunakan bahasa formal dalam berbicara dengan *member*. Instruktur sudah mulai untuk *intens* memberikan porsi latihan yang sedikit berat dari sebelumnya untuk mengetahui dan mengukur kemampuan ketahanan tubuh dan stamina *member* dalam menerima latihan. Dengan keterbukaan serta tanggapan dan respon yang baik dari instruktur mampu membangun rasa saling percaya antara kedua belah pihak yang akhirnya akan membangun hubungan yang baik diantara keduanya.

Empati (*Empathy*), Bagi seorang instruktur *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru saat menanggapi keluhan member dalam menjalankan pola hidup sehat mengingat *member* tidak hanya membutuhkan pelatihan semata namun *member* memerlukan rasa empati dari instruktur terhadap apa yang dirasakan sebagai motivasi untuk *member* tersebut. Seperti yang di kemukakan Dimiyati dan Mudjiono (2009: 80) yang mengatakan bahwa “motivasi dipandang sebagai dorongan mental yang menggerakkan dan mengarahkan perilaku manusia, termasuk perilaku belajar”. Oleh karena itu Agar *member* memiliki motivasi dalam menjalankan pola hidup sehat maka instruktur harus dapat mengeluarkan rasa empati sehingga *member* termotivasi dalam belajar menjalankan pola hidup sehat, misalnya *member* mempunyai masalah yang dirasakan dengan tubuhnya dan kurang percaya diri dengan bentuk tubuhnya yang terkadang memakan durasi waktu yang lama. Maka instruktur langsung paham dan tau apa yang di rasakan *member* dalam masalah tubuhnya tersebut dan instruktur langsung membawa *member* untuk melakukan latihan langsung, menentukan pola latihan dan langkah latihan serta memberi saran makanan yang boleh dan yang di larang di konsumsi agar latihan dan penerapan pola hidup sehat dapat di jalankann secepat mungkin sehingga *member* termotivasi untuk menjalankan program latihan pola hidup sehat tersebut. maka tujuan yang di inginkan berjalan dengan lancar.

Sikap mendukung (*Supportiveness*), yang di tunjukan instruktur *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru, dukungan dapat berupa motivasi yang di implementasi dengan sikap dan prilaku saat melatih *member* di *gym* seperti yang di kemukakan oleh Oemar Hamalik (2011: 175) menjelaskan fungsi motivasi antara lain : “mendorong timbulnya kelakuan atau suatu perbuatan. Perbuatan belajar akan terjadi apabila seseorang tersebut memiliki

motivasi, sebagai pengarah, artinya dapat menjadi jalan agar mampu menuju arah yang ingin dicapai, sebagai penggerak, berfungsi sebagai mesin bagi mobil. Besar kecilnya motivasi akan menentukan cepat atau lambatnya suatu pekerjaan”. Dalam penjelasan ini maka instruktur harus memberikan sikap mendukung dengan penggunaan komunikasi yang tepat agar *member* merasa mendapat motivasi dari instruktur, misalnya Instruktur memberikan dukungan dalam bentuk menentukan teknik latihan yang efektif dan sesuai dengan kemampuan serta keadaan fisik *member*. Berdasarkan keterangan insruktur keadaan fisik *member* saat pertama kali datang ke *gym* belum siap untuk melakukan kegiatan yang berat dan menguras tenaga, instruktur yang memberikan dukungan dalam bentuk perhatian yang sifatnya membangun motivasi *member* dalam giat melakukan aktivitas *gym* sehingga dukungan dari instruktur memberikan hasil tujuan yang di inginkan *member*.

Sikap positif (*Positiveness*), yang ditunjukan instruktur *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru, akan memberikan stimulus yang baik dari segi perkembangan pelatihan dan penerapan dalam menjalankan pola hidup sehat oleh *member*. Misalnya sikap positif yang di tunjukan instruktur pada *member* dalam bentuk pendekatan pribadi pada *member* terhadap perkembangan latihan yang sudah dilakukan *member* baik dari penilaian instruktur dan juga yang dirasakan *member*. Apabila ada kekurangan yang dilakukan *member* menjadi bahan perbaikan dan evaluasi untuk mendiskusikan kekurangan yang dilakukan *member*, Diskusi dapat di lakukan di tempat *gym* maupun di luar tempat *gym* atau di luar waktu *gym*. Diskusi juga sering di lakukan saat mereka duduk bareng di tempat makan hingga di kafe. dengan instruktur menunjukan sikap positif pada *member* maka *member* merasakan seorang instruktur memiliki rasa peduli yang tinggi terhadap mereka

sehingga *member* selalu semangat termotivasi dalam menjalankan pola hidup sehat yang sudah di jelaskan oleh instruktur dan begitu juga sebaliknya sikap positif yang di tunjukan *member* akan membuat instruktur merasa di hargai dan usaha yang di lakukan dalam membantu si *member* dalam menjalankan pola hidup sehat tidak sia-sia.

Kesetaraan (*Equality*), yang di tunjukan antara instruktur dan *member* dalam menjalankan pola hidup sehat menimbulkan saling menguntungkan dan saling ketergantungan, seperti yang dikatakan (Suranto, 2011:27) “Komunikasi mereka saling terlibat dalam suatu hubungan yang saling menguntungkan dan saling ketergantungan serta menimbulkan kepuasan hati pada kedua belah pihak”. Misalnya instruktur tidak merasa lebih tau tentang pengetahuan pola hidup sehat dengan memiliki sikap kesetaraan yang dimiliki instruktur bukan seperti guru dan murid maka instruktur juga mendengarkan *member* jika ada memiliki ide-ide baru dan pengetahuan terbaru mengenai pola hidup sehat. Berdasarkan pengamatan instruktur *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru akan membandingkan informasi terbaru yang di kemukakan *member* dengan pengetahuan mereka sebagai instruktur dan tidak menutup kemungkinan apa yang menjadi masukan dari *member* menjadi sesuatu pelajaran baru bagi Instruktur *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru.

Pola hidup sehat merupakan tujuan yang ingin di terapkan dan di praktekkan oleh hidup sehat bagi *member* Hotel Grand Elite Pekanbaru. Menurut Hanata (2010), faktor-faktor penting yang mempengaruhi pola hidup sehat antara lain:

a. Faktor Makanan

Berdasarkan observasi dan wawancara yang sudah di lakukan dengan Instruktur *Fitness* Hotel Grand Elite dan *member*, instruktur sangat menyarankan *member* memakan makanan yang sehat dengan indikator

memenuhi unsur vitamin yang dibutuhkan tubuh, tidak mengandung lemak dan kolesterol yang tidak dibutuhkan tubuh, lebih banyak mengkonsumsi buah-buahan serta vitamin pelengkap untuk membantu kebutuhan tubuh.

b. Faktor Istirahat

Berdasarkan wawancara dan observasi instruktur *Fitness* Grand Elite menyarankan *member* untuk tidak bergadang atau tidur larut malam dan membuat pola waktu istirahat. Saat *member* melakukan aktivitas di tempat *fitness* mengeluarkan kalori dan struktur organ serta syaraf menjadi kurang prima sehingga di butuhkan waktu untuk memulihkan keadaan kembali salah satunya dengan beristirahat yang cukup.

c. Faktor Olahraga

Berdasarkan observasi dan wawancara olah raga sendiri menjadi salah satu kegiatan kunci yang di lakukan di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru. Instruktur memberikan berbagai macam jenis olah raga sesuai dengan keluhan dan permintaan dari *member*.

d. Faktor Perilaku

Berdasarkan observasi dan wawancara perilaku menjadi salah satu kunci melatih *member* dalam

menjalankan pola hidup sehat. Merubah perilaku atau kebiasaan *member* dengan gaya hidup, pola makan, waktu istirahat merupakan salah satu yang sangat penting dan perlu usaha yang keras dan kesabara dari seorang instruktur. Keberhasilan instruktur merubah perilaku secara langsung akan memudahkan mereka untuk menyarankan *member* menjalankan pola hidup sehat.

Untuk memudahkan instruktur memberikan pemahaman mengenai pola hidup sehat yang ingin disampaikan, instruktur harus memahami komunikasi antar pribadi yang akan digunakan. Maka seperti yang di lihat dari observasi dan wawancara instruktur sangat menganjurkan menjaga pola makan, pola istirahat, dan pola latihan, karena ketiga tersebut saling berkaitan dalam menjalankan pola hidup sehat yang di inginkan.

Berdasarkan pembahasan ini yang membedakan dengan penelitian sejenis terdahulu adalah cara komunikasi lebih diadik berupa pihak-pihak yang berkomunikasi berada pada jarak yang dekat dan pihak-pihak yang berkomunikasi mengirim pesan dan menerima pesan secara simultan dan spontan baik secara verbal maupun nonverbal. Kedekatan hubungan pihak-pihak yang berkomunikasi akan tercermin pada jenis-jenis pesan atau respon nonverbal mereka, seperti sentuhan, tatap mata yang ekspresif, dan jarak fisik yang sangat dekat. (Suranto, 2011:27). Seperti instruktur dan *member* berkomunikasi dengan santai tidak telalu formal lebih ke pertemanan ada canda tawa di setiap pembicaraan mereka, mereka juga biasanya berkomunikasi bukan hanya di tempat *fitnees* tetapi juga bias berkomunikasi melalui media sial chatting

dan nongkrong di kafe. Berkaitan dengan penelitian sejenis terdahulu seperti Komunikasi *Interpersonal* Antara Pelatih Dan Atlet Bulu Tangkis, Komunikasi antarpribadi jarak jauh antara orang tua dan anak, dan Komunikasi Antar Pribadi Guru Dengan Siswa Tunagrahita Ringan. Maka perbedaan yang di lihat dari ketiga penelitian terdahulu tersebut dengan penelitian penulis adalah cara komunikasi antarpribadi nya yang lebih formal seperti berkomunikasi pelatih dan atlit, orang tua dan anak, guru dan siswa tidak bias di samakan dengan komunikasi antarpribadi instruktur dan *member* yang lebih di lihat tidak formal.

KESIMPULAN

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan mengenai komunikasi antar pribadi instruktur dan *member* dalam menjalankan pola hidup sehat di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru sesuai dengan identifikasi masalah serta tujuan penelitian dengan analisa teori yang berhubungan maka didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

1. Bentuk *openness* (keterbukaan) instruktur dan *member* dalam menjalankan pola hidup sehat Di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru sudah berjalan dengan baik di tandai dengan instruktur dan *member* tidak perlu waktu yang lama untuk saling mengenal dan *member* dalam waktu rata-rata 14 hari sudah dapat merasa nyaman dan percaya menceritakan masalah yang dirasakan berkaitan dengan masalah fisik dalam menjalankan pola hidup sehat.
2. Sikap empati yang ditunjukan instruktur dan *member* dalam menjalankan pola hidup sehat Di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru berjalan dengan baik karena dapat dirasakan *member* saat *member*

memberikan pendapat instruktur memiliki rasa empati dengan baik dalam masalah yang dirasakan pada tubuh *member* maupun dalam pelatihan pola hidup sehat yang di jalankan.

3. Bentuk dukungan (*supportiveness*) instruktur dan *member* dalam menjalankan pola hidup sehat Di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru berjalan dengan baik di tandai dari sikap dan perilaku instruktur yang memberikan dukungan dalam bentuk perhatian yang sifatnya membangun motivasi *member* dalam menjalankan pola hidup sehat.
4. Bentuk *positiveness* (sikap positif) instruktur dan *member* dalam menjalankan pola hidup sehat Di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru sudah di jalankan oleh instruktur dengan baik di buktikan instruktur memiliki rasa peduli yang tinggi terhadap mereka sehingga *member* selalu semangat termotivasi dalam menjalankan pola hidup sehat.
5. Sikap *equality* (kesetaraan) instruktur dan *member* dalam menjalankan pola hidup sehat Di *fitness* Hotel Grand Elite Pekanbaru sudah di jalankan dengan baik di buktikan instruktur juga mendengarkan *member* jika ada memiliki ide-ide baru dan pengetahuan terbaru mengenai pola hidup sehat.

SARAN

1. Diharapkan instruktur memberikan pemahaman pada *member* bahwa aktivitas olahraga di *gym* di lakukan regular bukan hanya dalam waktu tertentu agar masyarakat tetap berolah raga setiap waktu bukan hanya saat dibuthkan saja.
2. Diharapkan instruktur selalu transfer pengetahuan dengan *member*, agar *member* dapat menajadi agen dan memahami

ilmu-ilmu yang berhubungan dengan pola hidup sehat serta berbagi dengan masyarakat lainnya.

3. Untuk penelitian sejenis selanjutnya yang memiliki ketertarikan untuk meneliti masalah yang sejenis namun dalam konsep yang berbeda, maka untuk di harapkan lebih mengembangkan metode-metode penelitian yang terbaru dan berbeda sehingga hasil yang di harapkan akan jauh lebih baik

Daftar Pustaka

Alwasilah, Chaeder. 2009. *Pokoknya Kualitatif*. Jakarta : Dunia Pustaka Jaya.

Aw, Suranto. (2011). *Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta : Graha Ilmu.

Budioro, B. 2007. *Pendidikan (Penyuluhan) Kesehatan Masyarakat*. Semarang: Badan Penerbit Universitas Diponegoro.

Budiana, Muhammad. 2009. *Teori komunikasi antar pribadi*. Jakarta: Kencana Peranada Media Group.

Bungin, Burhan. 2012. *Analisis Penelitian Kualitatif*. Jakarta :Raja Grafindo Persada.

Cangara, Hafied. 2013. *Pengantar Ilmu Komunikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Giriwijoyo, S. dkk. 2007. *Ilmu Kesehatan Olahraga*. Bandung: FPOK UPI.

Gunarsa, Yulia Singgih. 2007. *Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja*. Jakarta. BPK Gunung Mulia.

Hanata, Rizki. 2010. *Pola Hidup Sehat Untuk Lansia*. Jakarta : CV. Toga Putra

Hardjana, Agus M. 2007. *Komunikasi Intrapersonal dan Komunikasi Interpersonal*. Yogyakarta: Kanisius.

Kurniawati, Rd. Nia Kania. 2014. *Komunikasi Antar Pribadi; Konsep dan Teori Dasar*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Kriyantono, Rachmat. 2008. *Teknik Praktis Riset Komunikasi*. Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Miles, B, Matthew, dkk. 2009. *Analisis Data Kuantitatif*. Jakarta: UI-Press.

Muhammad, Arni. 2009. *Komunikasi Organisasi*. Jakarta: Bumi Aksara.

Mulyana, D. 2010. *Ilmu Komunikasi Suatu Pengantar*. Bandung, Indonesia: PT. Remaja Rosdakarya.

Moleong, Lexy J. 2007. *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Bandung: Remaja Rosda Karya.

Nazir, Mohammad. 2005. *Metode Penelitian*, Bogor: Ghalia Indonesia.

Notoatmodjo, S. 2010. *Ilmu Perilaku Kesehatan*. Jakarta: Rineka Cipta.

Rahkmat, Jalaluddin. 2009. *Metode Penelitian Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.

Rosady, Ruslan. 2007. *Metode Penelitian PR dan Komunikasi*. Jakarta: Raja Grafindo Persada.

Sarwono, Jonathan. 2006. *Analisis Data Kualitatif & Kuantitatif*. Yogyakarta: Graha Ilmu.

Supratikna. A. 2007. *Tinjauan Psikologis Komunikasi Antar Pribadi*. Yogyakarta: Kanisius.

West, R., and Turner, L., H. (2009). *Introducing communication theory; analysis and application. (3rd ed.) Avenue of the American*. NY. Dialih bahasakan oleh Maria Natalia Damayanti Maer. Dengan judul Pengantar Teori komunikasi: Analisis dan Aplikasi. (1st ed.) Jakarta: Salemba Humanika.

Dimiyati, dan Mujiono. 2009. *Belajar dan Pembelajaran*. Jakarta. PT. Rineka Cipta.

Hamalik, Oemar. 2011. *Kurikulum dan Pembelajaran*. Jakarta: Bumi Aksara.

Skripsi

Charles (2016). *Komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet bulutangkis dinas pemuda dan olahraga dalam meningkatkan prestasi*. Universitas Riau. Pekanbaru.

Vani Rasika (2014) *Komunikasi antarpribadi jarak jauh antara orang tua dan anak dalam membantu anak mengembangkan disiplin diri (Studi pada mahasiswa universitas riau yang berasal dari kabupaten rokan hulu)*. Universitas Riau. Pekanbaru.

Andi Arivai (2016) *Komunikasi Antar Pribadi Guru Dengan Siswa Tunagrahita Ringan Dalam Mengembangkan Kemandirian Siswa Di Sekolah Luar Biasa (SLB) Negri Pembina Pekanbaru*. Universitas Riau. Pekanbaru