Indo Green Journal
https://idngreen.com/index.php/green

e-ISSN: 3025 – 4574, p-ISSN: 3025 – 2679
Volume 4 Nomor 3 Tahun 2026
Halaman: 143 – 150

RESEARCH ARTICLE

Peran Komunikasi Interpersonal Pelatih terhadap Proses Adaptasi Member Pemula DX Boxing Jakarta

Romario Gominta Manurung[1], Sari Ekowati[2]
Universitas Bina Sarana Informatika, Indonesia

Goglas16@gmail.com[1]

Kata Kunci:
Komunikasi Interpersonal, Pelatih, Proses Adaptasi, Anggota Pemula, DX Boxing Jakarta

Abstrak

Komunikasi interpersonal memainkan peran penting dalam membangun hubungan yang efektif antara pelatih dan anggota pemula selama proses pelatihan. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran komunikasi interpersonal pelatih dalam mendukung adaptasi pemula di DX Boxing Jakarta, mengidentifikasi bentuk-bentuk adaptasi yang dialami oleh anggota baru, dan mengkaji kendala yang dihadapi oleh pelatih selama proses berlangsung. Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif deskriptif. Data dikumpulkan melalui observasi, wawancara mendalam, dan dokumentasi yang melibatkan pelatih, anggota pemula, dan individu yang akrab dengan proses pelatihan. Analisis ini didasarkan pada Teori Komunikasi Interpersonal Joseph A. DeVito, yang menekankan keterbukaan, empati, dukungan, positif, dan kesetaraan, serta Teori Adaptasi Interaksi Judee K. Burgoon menggunakan kerangka kerja Persyaratan, Harapan, dan Keinginan (RED). Temuan ini mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal pelatih secara signifikan mendukung adaptasi pemula. Keterbukaan, empati, dorongan, motivasi positif, dan perlakuan yang sama menumbuhkan kepercayaan diri, kenyamanan, dan keterlibatan anggota selama pelatihan. Proses adaptasi juga dipengaruhi oleh persyaratan, harapan, dan tujuan pribadi masing-masing anggota. Tantangan utama termasuk perbedaan kepribadian, kepercayaan diri, kemampuan fisik, dan kecemasan selama sesi pelatihan awal. Hambatan ini diatasi melalui komunikasi persuasif, bimbingan individual, dan motivasi berkelanjutan, memungkinkan anggota pemula untuk beradaptasi lebih efektif dan berpartisipasi dengan percaya diri dalam program pelatihan.

Key Word:
Interpersonal Communication, Coach, Adaptation Process, Beginner Members, DX Boxing Jakarta

Abstract

Interpersonal communication plays a vital role in building effective relationships between coaches and beginner members during the training process. This study aims to analyze the role of coaches' interpersonal communication in supporting beginners' adaptation at DX Boxing Jakarta, identify the forms of adaptation experienced by new members, and examine the obstacles encountered by coaches throughout the process. This research employed a descriptive qualitative approach. Data were collected through observation, in-depth interviews, and documentation involving coaches, beginner members, and individuals familiar with the training process. The analysis was based on Joseph A. DeVito's Interpersonal Communication Theory, emphasizing openness, empathy, supportiveness, positiveness, and equality, as well as Judee K. Burgoon's Interaction Adaptation Theory using the Requirements, Expectations, and Desires (RED) framework. The findings reveal that coaches' interpersonal communication significantly supports beginners' adaptation. Openness, empathy, encouragement, positive motivation, and equal treatment foster members' confidence, comfort, and engagement during training. The adaptation process is also influenced by each member's individual requirements, expectations, and personal goals. Key challenges include differences in personality, self-confidence, physical ability, and anxiety during initial training sessions. These obstacles are addressed through persuasive communication, individualized guidance, and continuous motivation, enabling beginner members to adapt more effectively and participate confidently in the training program.

Information Production:
© 2026 *by the authors of this article. This work is licensed under an Attribution-ShareAlike 4.0 International (CC BY-SA*

PENDAHULUAN

Komunikasi merupakan aspek fundamental dalam kehidupan manusia karena menjadi sarana utama untuk membangun hubungan sosial, menyampaikan informasi, serta menciptakan pemahaman bersama antarindividu. Sebagai makhluk sosial, manusia tidak dapat melepaskan diri dari aktivitas komunikasi dalam setiap interaksi yang dilakukan, baik dalam lingkungan keluarga, pendidikan, organisasi, maupun komunitas. Melalui komunikasi, individu tidak hanya bertukar pesan, tetapi juga membangun kepercayaan, kerja sama,

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

serta hubungan interpersonal yang mampu memengaruhi sikap, persepsi, dan perilaku seseorang (Fatmawati et al., 2024). Oleh karena itu, komunikasi menjadi salah satu faktor penting yang menentukan keberhasilan interaksi dalam berbagai bidang kehidupan, termasuk dalam dunia olahraga.

Dalam konteks olahraga, komunikasi tidak hanya berfungsi sebagai media penyampaian instruksi teknis, tetapi juga menjadi instrumen penting dalam membangun hubungan yang harmonis antara pelatih dan peserta latihan. Hubungan tersebut menentukan efektivitas proses pembelajaran keterampilan olahraga karena pelatih dituntut mampu memberikan arahan, motivasi, evaluasi, sekaligus dukungan psikologis kepada peserta latihan. Interaksi yang berlangsung secara intensif selama proses latihan menjadikan komunikasi interpersonal sebagai fondasi utama dalam membangun rasa percaya, kenyamanan, dan komitmen anggota terhadap program latihan yang diikuti. Dengan demikian, kualitas komunikasi yang dibangun oleh pelatih akan berpengaruh terhadap keberhasilan peserta dalam memahami materi latihan sekaligus beradaptasi dengan lingkungan olahraga yang baru.

Salah satu bentuk komunikasi yang memiliki pengaruh besar terhadap kualitas hubungan antarmanusia adalah komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan komunikasi yang berlangsung secara langsung antara dua orang atau lebih sehingga memungkinkan terjadinya pertukaran pesan secara timbal balik melalui bahasa verbal maupun nonverbal (Anggraini et al., 2022). Interaksi yang berlangsung secara tatap muka memungkinkan komunikator dan komunikan memahami ekspresi, emosi, serta respons masing-masing secara lebih mendalam sehingga dapat membangun hubungan yang lebih dekat. Menurut DeVito, komunikasi interpersonal yang efektif dibangun melalui lima dimensi utama, yaitu keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), sikap mendukung (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*). Kelima dimensi tersebut menjadi indikator penting dalam menciptakan hubungan interpersonal yang sehat karena mampu meningkatkan kepercayaan, rasa aman, serta kenyamanan selama proses interaksi berlangsung.

Pentingnya komunikasi interpersonal juga semakin terlihat pada bidang olahraga yang menempatkan pelatih sebagai aktor utama dalam membimbing peserta latihan. Seorang pelatih tidak hanya bertugas mengajarkan teknik dan strategi olahraga, tetapi juga berperan sebagai motivator, fasilitator, sekaligus pendamping psikologis bagi setiap anggota. Terlebih bagi anggota pemula, keberhasilan mengikuti program latihan tidak hanya ditentukan oleh kemampuan fisik, tetapi juga oleh kemampuan mereka dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan latihan yang baru. Dalam kondisi tersebut, komunikasi interpersonal yang dilakukan pelatih menjadi faktor yang sangat menentukan karena dapat membantu anggota memahami aturan latihan, mengenal budaya organisasi, membangun rasa percaya diri, serta mengurangi kecemasan yang sering muncul pada tahap awal mengikuti latihan.

Meningkatnya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya hidup sehat telah mendorong peningkatan partisipasi masyarakat dalam aktivitas olahraga. Olahraga kini tidak lagi dipandang sekadar sebagai aktivitas untuk menjaga kebugaran fisik, tetapi telah berkembang menjadi bagian dari gaya hidup masyarakat modern. Berdasarkan data Badan Pusat Statistik, tingkat partisipasi masyarakat Indonesia dalam kegiatan olahraga mengalami peningkatan secara konsisten, yaitu sebesar 27,14% pada tahun 2021, meningkat menjadi 30,21% pada tahun 2022, kemudian 33,62% pada tahun 2023, dan mencapai 37,16% pada tahun 2024. Peningkatan tersebut menunjukkan semakin tingginya kesadaran masyarakat terhadap pentingnya aktivitas fisik sebagai bagian dari upaya menjaga kesehatan dan kualitas hidup.

Fenomena tersebut diikuti dengan berkembangnya berbagai fasilitas olahraga dan pusat kebugaran di berbagai kota besar di Indonesia, seperti pusat kebugaran (*fitness center*), studio yoga, pusat latihan bela diri, hingga sasana tinju modern. Kehadiran berbagai fasilitas tersebut menunjukkan bahwa olahraga telah mengalami transformasi menjadi aktivitas yang tidak hanya berorientasi pada kesehatan, tetapi juga menjadi bagian dari identitas gaya hidup masyarakat perkotaan. Salah satu cabang olahraga yang mengalami perkembangan cukup pesat adalah olahraga tinju (*boxing*). Berbeda dengan persepsi masyarakat pada masa lalu yang mengidentikkan tinju sebagai olahraga kompetitif, saat ini tinju semakin diminati sebagai aktivitas kebugaran yang mampu meningkatkan kesehatan fisik sekaligus kesehatan mental. Penelitian menunjukkan bahwa olahraga tinju dapat membantu mengurangi tingkat stres, kecemasan, dan gejala depresi, meningkatkan suasana hati, memperkuat rasa percaya diri, serta memperbaiki kualitas tidur sehingga semakin diminati oleh berbagai kelompok usia (Ma'ruf et al., 2024).

Meningkatnya popularitas olahraga tinju mendorong berkembangnya berbagai sasana tinju modern yang menawarkan program latihan bagi masyarakat umum, termasuk peserta yang belum memiliki pengalaman sebelumnya. Salah satu di antaranya adalah DX Boxing Jakarta yang menyediakan program latihan bagi anggota pemula maupun anggota berpengalaman dengan didukung fasilitas modern dan pelatih profesional. Berdasarkan data internal, jumlah anggota aktif DX Boxing Jakarta mengalami peningkatan

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

yang cukup signifikan dalam tiga tahun terakhir. Selain peningkatan jumlah anggota dewasa, peningkatan juga terjadi pada kelas anak-anak yang menunjukkan bahwa olahraga tinju semakin diterima oleh masyarakat sebagai aktivitas olahraga yang aman, edukatif, dan bermanfaat bagi berbagai kelompok usia. Kondisi tersebut memperlihatkan bahwa kebutuhan terhadap pelatih yang mampu membangun komunikasi efektif semakin penting seiring bertambahnya jumlah anggota baru yang harus beradaptasi dengan lingkungan latihan.

Meskipun minat masyarakat terhadap olahraga tinju terus meningkat, proses adaptasi yang dialami anggota pemula masih menjadi tantangan yang perlu mendapat perhatian. Individu yang baru bergabung umumnya dihadapkan pada situasi yang berbeda dari pengalaman sebelumnya, baik dari segi lingkungan fisik, pola latihan, intensitas aktivitas, maupun interaksi sosial dengan pelatih dan sesama anggota. Pada tahap awal latihan, tidak sedikit anggota pemula yang mengalami rasa canggung, malu, kurang percaya diri, bahkan kecemasan karena khawatir melakukan kesalahan dalam mengikuti instruksi atau tidak mampu mengikuti ritme latihan. Kondisi tersebut berpotensi menghambat proses pembelajaran, menurunkan motivasi berlatih, hingga memengaruhi keberlanjutan keikutsertaan anggota dalam program latihan apabila tidak ditangani melalui komunikasi yang tepat.

Dalam situasi tersebut, pelatih memegang peranan penting sebagai fasilitator proses adaptasi. Selain memberikan pembelajaran mengenai teknik olahraga, pelatih juga bertanggung jawab menciptakan suasana latihan yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan psikologis anggota. Sikap pelatih yang terbuka dalam memberikan informasi, mampu memahami kondisi emosional anggota, memberikan dukungan secara konsisten, menumbuhkan suasana positif, serta memperlakukan setiap anggota secara setara diyakini mampu mempercepat proses penyesuaian diri anggota pemula. Hubungan interpersonal yang terbangun melalui komunikasi yang efektif memungkinkan anggota lebih mudah menyampaikan kesulitan yang dihadapi sehingga pelatih dapat memberikan solusi yang sesuai dengan kebutuhan masing-masing individu.

Proses adaptasi tersebut dapat dijelaskan melalui Interaction Adaptation Theory yang dikemukakan oleh Judee K. Burgoon. Teori ini menjelaskan bahwa perilaku komunikasi seseorang dipengaruhi oleh tiga komponen utama yang dikenal sebagai Requirements, Expectations, and Desires (RED). *Requirements* berkaitan dengan kebutuhan dasar yang harus dipenuhi individu dalam suatu interaksi, *expectations* mengacu pada harapan terhadap perilaku lawan bicara berdasarkan norma maupun pengalaman sebelumnya, sedangkan *desires* mencerminkan keinginan atau tujuan pribadi yang ingin dicapai melalui proses komunikasi. Ketiga komponen tersebut saling memengaruhi dalam menentukan bagaimana seseorang memberikan respons terhadap perilaku komunikasi orang lain. Dalam konteks latihan olahraga, teori ini relevan untuk menjelaskan bagaimana anggota pemula menyesuaikan diri terhadap lingkungan latihan melalui interaksi yang dibangun bersama pelatih.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal memiliki kontribusi yang signifikan terhadap keberhasilan pembinaan olahraga. Jauwinata dan Sari (2022) menemukan bahwa komunikasi interpersonal antara *personal trainer* dan anggota pusat kebugaran mampu menciptakan hubungan yang lebih dekat sehingga anggota merasa nyaman mengikuti latihan. Penelitian Rahmadani dan Aulia (2023) juga menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal pelatih berkontribusi terhadap peningkatan rasa percaya diri dan performa atlet pencak silat. Hasil serupa dikemukakan oleh Azhari, Nuraeni, dan Astriani (2023) yang menyatakan bahwa komunikasi yang mengedepankan empati, keterbukaan, dan dukungan mampu meningkatkan motivasi atlet disabilitas selama menjalani latihan. Sementara itu, Putri dan Arviani (2023) menjelaskan bahwa strategi komunikasi interpersonal yang diterapkan pelatih berhasil membangun hubungan harmonis sekaligus meningkatkan semangat latihan atlet hoki putri. Penelitian Roqi dan Limpad (2024) juga memperlihatkan bahwa keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan menjadi faktor penting dalam meningkatkan motivasi berprestasi atlet bola basket.

Meskipun penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan pentingnya komunikasi interpersonal dalam lingkungan olahraga, sebagian besar masih berfokus pada peningkatan motivasi, prestasi, performa atlet, maupun hubungan antara pelatih dan atlet yang telah aktif mengikuti pembinaan. Penelitian yang secara khusus mengkaji peran komunikasi interpersonal pelatih dalam membantu proses adaptasi anggota pemula pada olahraga rekreasional, khususnya di sasana tinju modern, masih relatif terbatas. Selain itu, penelitian terdahulu umumnya hanya menggunakan perspektif komunikasi interpersonal tanpa mengintegrasikan teori adaptasi interpersonal untuk menjelaskan bagaimana proses penyesuaian anggota baru berlangsung selama mengikuti latihan.

Berdasarkan kondisi tersebut, terdapat kesenjangan penelitian (*research gap*) yang menunjukkan perlunya kajian mengenai bagaimana komunikasi interpersonal pelatih berperan dalam membantu anggota pemula melewati proses adaptasi di lingkungan latihan tinju modern. Penelitian ini tidak hanya

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

memfokuskan perhatian pada kualitas komunikasi yang dibangun oleh pelatih berdasarkan dimensi keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan sebagaimana dikemukakan DeVito, tetapi juga mengintegrasikannya dengan Interaction Adaptation Theory melalui komponen *Requirements*, *Expectations*, dan *Desires* untuk menjelaskan dinamika proses adaptasi anggota pemula. Integrasi kedua perspektif tersebut diharapkan mampu memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hubungan antara kualitas komunikasi interpersonal dengan keberhasilan proses adaptasi dalam lingkungan olahraga.

Kebaruan (*novelty*) penelitian ini terletak pada objek kajian, konteks penelitian, serta pendekatan teoretis yang digunakan. Berbeda dengan penelitian sebelumnya yang lebih banyak menitikberatkan pada atlet kompetitif atau anggota yang telah mengikuti latihan dalam jangka waktu tertentu, penelitian ini berfokus pada anggota pemula yang sedang menjalani fase awal adaptasi di DX Boxing Jakarta. Selain itu, penelitian ini mengombinasikan teori komunikasi interpersonal DeVito dengan Interaction Adaptation Theory Burgoon sehingga mampu menjelaskan tidak hanya bagaimana pelatih berkomunikasi, tetapi juga bagaimana anggota merespons komunikasi tersebut selama proses penyesuaian diri berlangsung. Pendekatan ini diharapkan dapat memperkaya kajian komunikasi olahraga, khususnya mengenai proses pembentukan hubungan interpersonal antara pelatih dan anggota baru.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis peran komunikasi interpersonal pelatih dalam proses adaptasi anggota pemula di DX Boxing Jakarta, mengidentifikasi bentuk-bentuk adaptasi yang dialami anggota selama mengikuti latihan, serta mengungkap berbagai hambatan komunikasi yang dihadapi pelatih dalam mendukung proses adaptasi tersebut. Hasil penelitian diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap pengembangan kajian komunikasi interpersonal dalam bidang olahraga sekaligus menjadi rekomendasi praktis bagi pelatih dan pengelola pusat kebugaran dalam menciptakan lingkungan latihan yang lebih adaptif, inklusif, dan mendukung keberlangsungan partisipasi anggota baru.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai peran komunikasi interpersonal pelatih dalam proses adaptasi anggota pemula di DX Boxing Jakarta. Pendekatan ini dipilih karena mampu mengungkap pengalaman, pandangan, dan makna yang dibangun oleh informan terhadap fenomena yang diteliti dalam konteks alamiah. Penelitian berlandaskan paradigma konstruktivisme yang memandang realitas sosial sebagai hasil konstruksi individu melalui pengalaman dan interaksi. Oleh karena itu, peneliti berperan sebagai instrumen utama dalam proses pengumpulan, interpretasi, dan analisis data guna memperoleh gambaran yang komprehensif mengenai komunikasi interpersonal yang terjalin antara pelatih dan anggota pemula selama proses latihan berlangsung. Penelitian dilaksanakan di DX Boxing Jakarta yang berlokasi di Jalan Cawang Baru Tengah No. 48, Kelurahan Cipinang Cempedak, Kecamatan Jatinegara, Jakarta Timur, pada periode April hingga Juni 2026.

Informan penelitian ditentukan menggunakan teknik purposive sampling dengan mempertimbangkan keterlibatan langsung dalam fenomena yang diteliti. Informan terdiri atas dua pelatih aktif DX Boxing Jakarta sebagai informan kunci serta dua anggota pemula dengan masa keanggotaan kurang dari enam bulan sebagai informan pendukung. Data dikumpulkan melalui observasi terstruktur terhadap proses latihan, wawancara semi terstruktur dengan pelatih dan anggota pemula, serta dokumentasi berupa foto kegiatan, hasil wawancara, dan data pendukung lainnya. Selain data primer yang diperoleh secara langsung dari lapangan, penelitian ini juga memanfaatkan data sekunder yang berasal dari buku, artikel ilmiah, jurnal, dan dokumen lain yang relevan dengan komunikasi interpersonal, kepelatihan olahraga, dan proses adaptasi anggota baru.

Analisis data dilakukan menggunakan model analisis interaktif Miles dan Huberman yang meliputi empat tahapan, yaitu pengumpulan data, reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan secara berkesinambungan. Sebelum dianalisis, data melalui proses editing, klasifikasi, verifikasi, dan penarikan kesimpulan untuk memastikan kesesuaian dengan fokus penelitian. Keabsahan data dijaga melalui teknik triangulasi sumber dan teknik dengan membandingkan hasil wawancara pelatih, wawancara anggota pemula, hasil observasi lapangan, serta dokumentasi penelitian. Penerapan triangulasi tersebut bertujuan meningkatkan kredibilitas, konsistensi, dan validitas temuan sehingga hasil penelitian mampu memberikan gambaran yang akurat mengenai peran komunikasi interpersonal pelatih dalam mendukung proses adaptasi anggota pemula di DX Boxing Jakarta.

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Ringkasan Hasil Penelitian Peran Komunikasi Interpersonal Pelatih terhadap Adaptasi Member Pemula di DX Boxing Jakarta

Aspek	Temuan Penelitian	Dampak terhadap Adaptasi Member Pemula
Keterbukaan (Openness)	Pelatih menyambut member baru secara ramah, menjelaskan alur latihan, memperkenalkan teknik dasar, serta aktif menggali pengalaman dan kebutuhan setiap member.	Mengurangi rasa gugup, meningkatkan pemahaman terhadap proses latihan, serta mempercepat penyesuaian diri dengan lingkungan latihan.
Empati (Empathy)	Pelatih memahami kondisi psikologis dan kemampuan setiap member, memberikan perhatian, kesabaran, serta motivasi ketika member mengalami kesulitan.	Member merasa dihargai, lebih percaya diri, dan lebih nyaman mengikuti latihan.
Dukungan (Supportiveness)	Pelatih memberikan arahan teknik, motivasi, pendampingan selama latihan, serta perhatian terhadap kondisi fisik dan mental member.	Meningkatkan motivasi, rasa aman, dan komitmen member untuk mengikuti latihan secara berkelanjutan.
Sikap Positif (Positiveness)	Pelatih menciptakan suasana latihan yang ramah, menyenangkan, dan memberikan penguatan positif kepada setiap member.	Mengurangi kecemasan, membangun suasana latihan yang nyaman, serta meningkatkan keterlibatan member dalam latihan.
Kesetaraan (Equality)	Pelatih memperlakukan seluruh member secara setara serta menyesuaikan pendekatan komunikasi berdasarkan tujuan dan karakter masing-masing anggota.	Membangun hubungan yang harmonis, meningkatkan rasa diterima, dan mempermudah proses adaptasi sosial.

Tabel 2. Adaptasi Member Pemula Berdasarkan Interaction Adaptation Theory (Burgoon)

Komponen Adaptasi	Temuan Penelitian	Implikasi
Requirements (Kebutuhan)	Member membutuhkan arahan teknik, informasi mengenai alur latihan, rasa aman, dan pendampingan selama mengikuti latihan pertama.	Pelatih memenuhi kebutuhan tersebut melalui komunikasi yang jelas, bimbingan teknis, dan pendekatan personal.
Expectations (Harapan)	Member mengharapkan pelatih yang ramah, sabar, komunikatif, serta suasana latihan yang nyaman dan tidak menegangkan.	Harapan tersebut terpenuhi melalui komunikasi interpersonal yang terbuka dan suportif sehingga meningkatkan kenyamanan member.
Desires (Keinginan)	Member ingin diterima sebagai bagian dari komunitas, memperoleh hubungan yang akrab dengan pelatih dan sesama member, serta menikmati proses latihan.	Pelatih membangun suasana kekeluargaan sehingga member merasa diterima dan lebih mudah beradaptasi.

Tabel 3. Kendala Komunikasi Interpersonal dalam Proses Adaptasi Member Pemula

Kendala	Penyebab	Upaya Pelatih
Rasa malu dan kurang percaya diri	Member baru merasa kemampuan dirinya lebih rendah dibandingkan anggota lain.	Melakukan pendekatan personal, mengajak berbicara, serta memberikan motivasi secara berkelanjutan.
Kesulitan memahami teknik boxing	Belum memiliki pengalaman mengikuti latihan boxing sebelumnya.	Memberikan demonstrasi teknik, pendampingan bertahap, dan latihan berulang hingga member memahami gerakan.
Perbedaan karakter dan kepribadian	Terdapat member yang introvert maupun ekstrovert dengan kebutuhan komunikasi yang berbeda.	Menyesuaikan gaya komunikasi dan pendekatan berdasarkan karakter masing-masing member.
Kecemasan menghadapi lingkungan baru	Belum mengenal pelatih, anggota lain, maupun budaya latihan di gym.	Membangun suasana latihan yang ramah, terbuka, suportif, dan memberikan kesempatan berinteraksi dengan anggota lain.

Tabel 4. Sintesis Temuan Penelitian

Fokus Penelitian	Temuan Utama
Peran komunikasi interpersonal pelatih	Komunikasi interpersonal yang ditunjukkan melalui keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan berperan penting dalam membantu proses adaptasi member pemula di DX Boxing Jakarta.
Bentuk adaptasi member	Adaptasi berlangsung melalui pemenuhan kebutuhan (requirements), harapan (expectations), dan keinginan (desires) anggota selama mengikuti latihan.
Kendala adaptasi	Hambatan utama meliputi rasa malu, kurang percaya diri, perbedaan karakter, keterbatasan kemampuan teknik, dan kecemasan saat memasuki lingkungan latihan baru.
Solusi	Pelatih mengatasi hambatan melalui komunikasi persuasif, pendekatan personal, motivasi, bimbingan teknis, dan penciptaan suasana latihan yang nyaman serta bersifat kekeluargaan.

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, peneliti menemukan bahwa peran komunikasi interpersonal pelatih memiliki pengaruh yang penting terhadap proses adaptasi member pemula di DX Boxing Jakarta. Temuan penelitian ini dianalisis menggunakan teori komunikasi interpersonal Joseph A. DeVito yang terdiri dari keterbukaan (openness), empati (empathy), dukungan (supportiveness), rasa positif

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

(positiveness), dan kesamaan (equality), serta teori Adaptasi Interaksi dari Judee K. Burgoon.

Keterbukaan yang dilakukan oleh pelatih menjadi salah satu faktor penting dalam membantu member pemula beradaptasi dengan lingkungan latihan. Pelatih yang terbuka dalam memberikan informasi mengenai aturan latihan, teknik dasar boxing, program latihan, serta target yang harus dicapai membuat member pemula lebih mudah memahami lingkungan baru yang mereka masuki. Selain itu, keterbukaan pelatih juga mendorong member untuk tidak ragu menyampaikan kesulitan, ketakutan, maupun kendala yang mereka alami selama mengikuti latihan. Kondisi tersebut menciptakan hubungan komunikasi yang lebih efektif dan membantu proses adaptasi berlangsung dengan lebih cepat.

Selanjutnya, empati pelatih berperan dalam membangun kenyamanan psikologis bagi member pemula. Pelatih yang mampu memahami kondisi fisik maupun mental member, terutama saat mereka mengalami kesulitan mengikuti latihan atau merasa kurang percaya diri, mampu menciptakan suasana yang mendukung proses penyesuaian diri. Sikap empati yang ditunjukkan pelatih membuat member merasa dihargai dan diperhatikan, sehingga mereka lebih nyaman untuk tetap mengikuti proses latihan dan berinteraksi dengan lingkungan gym.

Aspek dukungan juga menjadi faktor yang sangat berpengaruh dalam proses adaptasi member pemula. Dukungan yang diberikan pelatih berupa motivasi, arahan, evaluasi, dan pendampingan selama latihan membuat member merasa memiliki figur yang dapat membantu mereka berkembang. Dukungan tersebut tidak hanya meningkatkan kepercayaan diri member, tetapi juga membantu mereka menghadapi berbagai tantangan selama proses adaptasi. Dengan adanya dukungan yang konsisten, member pemula menjadi lebih termotivasi untuk berlatih dan mempertahankan komitmen mereka dalam mengikuti program latihan di DX Boxing Jakarta.

Kemudian, rasa positif yang ditunjukkan pelatih turut memberikan pengaruh terhadap proses adaptasi member pemula. Sikap ramah, apresiatif, dan memberikan umpan balik yang membangun menciptakan suasana latihan yang nyaman dan menyenangkan. Lingkungan yang positif membuat member pemula merasa diterima sebagai bagian dari komunitas DX Boxing Jakarta. Kondisi ini membantu mengurangi rasa canggung dan meningkatkan keinginan mereka untuk berinteraksi dengan pelatih maupun sesama member.

Selain itu, kesamaan dalam komunikasi antara pelatih dan member juga berperan dalam memperlancar proses adaptasi. Kesamaan yang dimaksud tidak hanya berkaitan dengan tujuan latihan, tetapi juga kesamaan persepsi mengenai pentingnya disiplin, perkembangan kemampuan, serta pencapaian target latihan. Ketika pelatih dan member memiliki tujuan yang sama, proses komunikasi menjadi lebih mudah dipahami dan diterima. Kesamaan tersebut membantu menciptakan hubungan yang lebih dekat sehingga proses adaptasi dapat berlangsung secara lebih efektif.

Temuan penelitian ini juga dapat dijelaskan melalui Teori Adaptasi Interaksi Judee K. Burgoon. Teori ini menjelaskan bahwa individu akan menyesuaikan perilaku komunikasinya berdasarkan interaksi yang terjadi dengan lawan bicaranya. Dalam konteks penelitian ini, proses adaptasi member pemula terjadi melalui interaksi yang berkelanjutan antara pelatih dan member selama kegiatan latihan berlangsung. Pelatih yang memberikan respons positif, dukungan, dan komunikasi yang terbuka mendorong member untuk menyesuaikan diri dengan lingkungan latihan, aturan yang berlaku, serta budaya yang ada di DX Boxing Jakarta. Berdasarkan teori Adaptasi Interaksi, perilaku komunikasi pelatih menjadi stimulus yang memengaruhi respons member pemula. Ketika pelatih menunjukkan sikap yang ramah, terbuka, dan suportif, member cenderung memberikan respons yang positif berupa peningkatan kepercayaan diri, keterlibatan dalam latihan, serta kemauan untuk berinteraksi dengan lingkungan sekitar. Sebaliknya, apabila komunikasi yang diberikan kurang mendukung, proses adaptasi dapat berlangsung lebih lambat. Oleh karena itu, keberhasilan adaptasi member pemula sangat dipengaruhi oleh kualitas komunikasi interpersonal yang dibangun oleh pelatih selama proses latihan. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam membantu proses adaptasi member pemula di DX Boxing Jakarta. Keterbukaan, empati, dukungan, rasa positif, dan kesamaan yang ditunjukkan pelatih mampu menciptakan hubungan yang efektif sehingga member pemula merasa nyaman, diterima, dan mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan latihan. Selain itu, teori Adaptasi Interaksi Judee K. Burgoon menjelaskan bahwa proses adaptasi tersebut terjadi melalui interaksi yang terus-menerus antara pelatih dan member, sehingga komunikasi yang efektif menjadi faktor utama dalam keberhasilan adaptasi member pemula di DX Boxing Jakarta.

KESIMPULAN

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi interpersonal pelatih memiliki peran yang sangat penting dalam mendukung proses adaptasi member pemula di DX Boxing Jakarta. Komunikasi yang

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

dibangun melalui dimensi keterbukaan (*openness*), empati (*empathy*), dukungan (*supportiveness*), sikap positif (*positiveness*), dan kesetaraan (*equality*) mampu membantu member memahami lingkungan latihan, menguasai teknik dasar boxing, serta membangun rasa nyaman dan percaya diri selama mengikuti program latihan. Temuan penelitian juga memperlihatkan bahwa proses adaptasi berlangsung melalui pemenuhan kebutuhan (*requirements*), harapan (*expectations*), dan keinginan (*desires*) sebagaimana dijelaskan dalam Teori Adaptasi Interaksi Judee K. Burgoon. Semakin positif komunikasi yang dibangun pelatih, semakin mudah member pemula menyesuaikan diri dengan lingkungan latihan, budaya organisasi, dan pola interaksi yang berkembang di DX Boxing Jakarta. Meskipun demikian, proses adaptasi masih dihadapkan pada berbagai kendala, seperti rasa canggung saat pertama kali bergabung, perbedaan karakter antarindividu, kurangnya rasa percaya diri, serta keterbatasan pengalaman dalam olahraga boxing. Kendala-kendala tersebut dapat diminimalkan melalui pendekatan komunikasi interpersonal yang bersifat persuasif, empatik, suportif, dan disesuaikan dengan karakteristik masing-masing member. Oleh karena itu, pelatih perlu mempertahankan kualitas komunikasi interpersonal yang telah diterapkan, sementara manajemen DX Boxing Jakarta diharapkan mendukung terciptanya lingkungan latihan yang lebih inklusif melalui program orientasi dan pendampingan bagi member baru. Penelitian selanjutnya disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang memengaruhi proses adaptasi, seperti budaya organisasi, komunikasi kelompok, motivasi berlatih, maupun hubungan antaranggota dalam komunitas olahraga sehingga dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai adaptasi dalam lingkungan olahraga.

DAFTAR REFERENSI

Abinaskholani, R., & Nurrachmad, L. (2024). Komunikasi interpersonal manajemen, pelatih, dan atlet bolabasket putri dalam meningkatkan motivasi berprestasi. *Jurnal Pendidikan Olahraga*, *14*(5), 344–350. https://doi.org/10.37630/jpo.v14i5.1955

Agapa, D. B., & Martiana, A. (2023). Mahasiswa Dogiyai di Yogyakarta: Kajian tentang adaptasi dan relasi sosialnya. *Dimensia: Jurnal Kajian Sosiologi*, *12*(1), 82–97. https://doi.org/10.21831/dimensia.v12i1.60998

Andini, W., Fitriani, D., & Purba, L. K. N. (2023). Paradigma penelitian kuantitatif dalam jurnal ilmiah metodologi penelitian kuantitatif. *Tarbiyah*. https://doi.org/10.64464/tarbiyah.v1i1.24

Anggraini, C., Ritonga, D. H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, *1*(3), 337–342. https://doi.org/10.37676/mude.v1i3.2611

Ardiansyah, Risnita, & Jailani, M. S. (2023). Teknik pengumpulan data dan instrumen penelitian ilmiah pendidikan pada pendekatan kualitatif dan kuantitatif. *Jurnal IHSAN: Jurnal Pendidikan Islam*, *1*(2), 1–9. https://doi.org/10.61104/ihsan.v1i2.57

Azhari, H. T., Nuraeni, Y., & Astriani, R. (2023). Komunikasi interpersonal antara pelatih dan atlet disabilitas dalam menumbuhkan motivasi dan prestasi (Studi deskriptif atlet tenis meja disabilitas NPCI DKI Jakarta). *Jurnal Sosial Humaniora dan Pendidikan*, *2*(1), 63–69. https://doi.org/10.56127/jushpen.v2i1.793

Fadli, M. R. (2021). Memahami desain metode penelitian kualitatif. *Humanika*, *21*(1), 33–54.

Fatmawati, Wicaksono, L., & Waruwu, M. (2024). Komunikasi efektif: Kunci meningkatkan kinerja organisasi pendidikan. *Journal of Mandalika Literature*, *6*(1), 51–60. https://doi.org/10.36312/jml.v6i1.3792

Haryanto, A. I., Nurkhoiroh, Prasetyo, A., Haryani, M., & Ilham, A. (2024). Interpersonal communication of coaches with motivation of student-athletes. *STAND: Journal Sports Teaching and Development*, *4*(2), 73–79. https://doi.org/10.36456/j-stand.v4i2.8102

Ivan, S. (2023). Kajian tentang komunikasi dan budaya. *Journal of Da'wah*, *2*(1), 100–131. https://doi.org/10.32939/jd.v2i1.2597

Jauwinata, E. S., & Sari, W. P. (2022). Analisis komunikasi interpersonal yang efektif antara personal trainer dengan member Gym Starfit. *Kiwari*, *1*(1), 36–44.

Ma'ruf, S., Nurkadri, Sitopu, G. S., & Habeahan, G. F. (2024). Hubungan antara olahraga dan kesehatan mental. *Cerdas Sifa Pendidikan*, *13*(1), 1–15. https://doi.org/10.22437/csp.v13i1.33728

Miskan. (2023). Komunikasi multikultural di era globalisasi. *Jurnal Ilmu Sosial dan Ilmu Politik*, *7*(2), 1640–1646. https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.4986

Putri, R. W. A. S., & Arviani, H. (2023). Strategi komunikasi interpersonal pelatih dengan atlet putri hockey Kota Surabaya dalam Porprov 2022. *JIIP: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, *6*(10), 8185–8194. https://doi.org/10.54371/jiip.v6i10.3044

e-ISSN: 3025 – 4574
p-ISSN: 3025 – 2679

Rahmadani, F., & Aulia, P. (2023). Hubungan komunikasi interpersonal pelatih terhadap peak performance atlet pencak silat SMI Bukittinggi. *EduTrained: Jurnal Pendidikan dan Pelatihan Olahraga*, *7*(1). https://doi.org/10.37730/edutrained.v7i1.207

Rijal. (2026). *Interpersonal communication in sports*, *3*, 234–241.

Vimusti, F. A., Andrean, D., Kurnia, E. I., & Al Suannaja, A. (2026). Peran ilmu komunikasi dalam meningkatkan efektivitas interaksi sosial. *Dinamika Publik*, *4*(1). https://doi.org/10.59061/dinamikapublik.v4i1.1323

Wahyudi, D., & Laturrakhmi, Y. F. (2023). Sport communication: An analysis of coach roles through instructional communication framework. *Jurnal Keolahragaan*, *11*(2), 162–170. https://doi.org/10.21831/jk.v11i2.55474

Wijaya Nadila, A., & Laksana, N. Y. (2024). Pola komunikasi interpersonal pelatih dan atlet dalam olahraga CrossFit di Yogyakarta. *Lektur: Jurnal Ilmu Komunikasi*, *7*(2). https://doi.org/10.21831/lektur.v7i2.21773