

PERAN *INTERPERSONAL MINDFULNESS* SEBAGAI KUNCI KETERAMPILAN KOMUNIKASI EFEKTIF DI KALANGAN MAHASISWA

Linda Widyastuti¹, Priscalina Dea Sukmana², Ginu Nugina³, Rena Nurafrikzi⁴

^{1,2,3,4}Prodi Psikologi, Universitas Bhakti Kencana

Corresponding e-mail: linda.widyastuti@bku.ac.id

Copyright © 2025 The Author



This is an open access article

Under the Creative Commons Attribution Share Alike 4.0 International License

DOI: 10.53866/jimi.v5i5.1044

Abstract

The college students aged 18–22 years are in a transition period from late adolescence to early adulthood, where effective communication skills become crucial to support academic and social activities. One factor considered to play a role in the quality of effective communication is interpersonal mindfulness, which is focusing attention with full awareness on oneself and others during interactions. This study aims to describe the level of interpersonal mindfulness and effective communication, and examine the relationship between interpersonal mindfulness and effective communication in college students aged 18–22 years. This research method uses a quantitative correlational approach involving 82 respondents. The instruments used are the Interpersonal Awareness Scale (IMS) and the Effective Communication Scale. The results showed that most respondents were in the moderate category, both in terms of interpersonal mindfulness and effective communication. The Spearman correlation test produced a statistical value ($r_s=0.575$, $p<0.001$), which indicates a significant positive relationship between interpersonal mindfulness and effective communication in college students. The higher the interpersonal mindfulness skills possessed by college students, the higher their effective communication skills. This suggests that college students need to learn and apply their interpersonal skills mindfully to create effective communication in their environment. This research still needs to be developed further because it is still limited to the scope of students with uneven subject criteria in terms of age and gender, so that the results can't be generalized to all student groups.

Keywords: *interpersonal mindfulness, effective communication, college students, late teenage.*

Abstrak

Mahasiswa pada usia 18–22 tahun berada pada masa transisi remaja akhir menuju dewasa awal, di mana kemampuan komunikasi efektif menjadi penting untuk mendukung kegiatan akademik maupun sosial. Salah satu faktor yang diduga berperan dalam kualitas komunikasi efektif adalah interpersonal mindfulness, yaitu memusatkan perhatian dengan kesadaran penuh terhadap diri sendiri dan orang lain saat berinteraksi. Penelitian ini bertujuan mendeskripsikan tingkat interpersonal mindfulness dan komunikasi efektif, serta menguji hubungan interpersonal mindfulness dengan komunikasi efektif pada mahasiswa usia 18–22 tahun. Metode penelitian ini menggunakan pendekatan korelasional kuantitatif dengan melibatkan 82 responden. Instrumen yang digunakan adalah *Interpersonal Mindfulness Scale* (IMS) dan skala komunikasi efektif. Hasil penelitian menunjukkan sebagian besar responden berada pada kategori sedang, baik dalam *interpersonal mindfulness* maupun komunikasi efektif. Dari uji korelasi Spearman menghasilkan nilai statistik ($r_s=0.575$, $p<.001$), menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara interpersonal mindfulness dengan komunikasi efektif pada mahasiswa. Dengan demikian semakin tinggi kemampuan *interpersonal mindfulness* yang dimiliki mahasiswa maka akan semakin tinggi pula keterampilan komunikasi efektifnya. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa perlu untuk belajar dan menerapkan kemampuan interpersonalnya secara mindfulness agar dapat tercipta komunikasi yang efektif di lingkungannya. Penelitian ini masih perlu dikembangkan kembali karena masih terbatas pada lingkup mahasiswa dengan kriteria subjek yang belum terlalu menyebar rata baik dari usia maupun jenis kelamin, sehingga hasilnya belum dapat digeneralisasikan untuk semua kalangan mahasiswa.

Kata Kunci: *Interpersonal mindfulness, komunikasi efektif, mahasiswa, remaja akhir.*

1. Pendahuluan

Mahasiswa pada rentang usia 18–22 tahun berada pada masa transisi penting menuju kedewasaan. Pada tahap ini, kemampuan bersosialisasi menjadi krusial karena berkaitan dengan pembentukan identitas diri, kemandirian, serta kemampuan beradaptasi dengan lingkungan baru. Salah satu cara utama dalam proses bersosialisasi adalah melalui komunikasi, dimana keterampilan komunikasi interpersonal memegang peranan penting dalam mendukung kegiatan akademik maupun sosial. Melalui komunikasi, mahasiswa dapat menyampaikan gagasan dan pikiran mereka kepada orang lain sehingga akan tercapai pemahaman yang sama (Diniraisa, 2025). Salah satu faktor psikologis yang diduga mempengaruhi kualitas komunikasi adalah *interpersonal mindfulness*, yaitu kesadaran penuh terhadap diri sendiri dan orang lain saat berinteraksi.

Namun, mahasiswa kerap menghadapi berbagai tantangan komunikasi. Perbedaan gaya bahasa, seperti penggunaan kosakata, idiom, maupun struktur kalimat, dapat menimbulkan kebingungan dan kesalahpahaman antar individu (Evanne et al., dalam Muhadi et al., 2024). Kondisi ini berpotensi menghambat pemahaman instruksi, kerja sama, serta membuat mahasiswa merasa gugup atau tidak nyaman saat berinteraksi. Akibatnya, sebagian mahasiswa ragu untuk berpartisipasi karena takut melakukan kesalahan, yang kemudian berdampak pada menurunnya kepercayaan diri. Perbedaan gaya bahasa juga dapat menimbulkan kesenjangan komunikasi, di mana individu merasa diabaikan atau tidak dipahami, sehingga memunculkan frustrasi dan menurunkan motivasi untuk bekerja sama (Permatasari, dalam Muhadi et al., 2024).

Selain itu, kurangnya keterampilan sosial juga menjadi hambatan dalam interaksi, termasuk dalam hal bekerja sama, menyampaikan pendapat, maupun menangani konflik (Muhadi et al., 2024). Tantangan lain yang umum terjadi adalah kecemasan berbicara di depan umum. Penelitian Huma Naz et al. (dalam Rengganawati, 2024) menemukan bahwa sekitar 50% individu berusia 18–25 tahun mengalami gejala kecemasan berbicara di depan umum, seperti detak jantung cepat dan gemetar.

Interpersonal mindfulness merupakan pendekatan psikologis yang dapat membantu mahasiswa mengatasi hambatan komunikasi. Individu yang mindful mampu hadir penuh dalam percakapan, mendengarkan secara empatik, serta menahan reaksi impulsif. Sikap tersebut memungkinkan interaksi berlangsung lebih jelas, efektif, dan minim kesalahpahaman. *Interpersonal mindfulness* adalah kesadaran penuh yang tidak hanya ditujukan pada diri sendiri, tetapi juga pada lawan interaksi selama berlangsungnya hubungan interpersonal. Secara konseptual, *interpersonal mindfulness* didefinisikan sebagai proses memfokuskan perhatian pada momen yang sedang berlangsung saat ini selama berinteraksi dengan sikap menerima dan responsif, yang mencakup kesadaran terhadap pengalaman internal, seperti pikiran, emosi, sensasi tubuh, reaksi, dan suasana hati, serta pengalaman eksternal yang berkaitan dengan komunikasi verbal, non-verbal, dan ekspresi lawan interaksi (Pratscher et al., 2019).

Mindfulness memiliki peran penting dengan memberikan dampak yang positif dan berkontribusi langsung pada kesejahteraan (*well-being*) dan kebahagiaan (*happiness*) individu (Brown & Ryan, dalam Waskito et al., 2024). *Mindfulness* pada psikologi positif, menjadi salah satu aspek kebahagiaan masa kini, karena berhubungan dengan emosi positif (Arif, dalam Waskito et al., 2024). Kaitan *mindfulness* pada hubungan interpersonal, berperan dalam meningkatkan kualitas interaksi antarindividu. Individu yang mindful lebih mampu hadir sepenuhnya dalam percakapan, mendengarkan dengan perhatian, dan memberikan respons yang empatik. Hal ini membuat komunikasi berjalan lebih efektif dan mengurangi potensi kesalahpahaman atau bahkan konflik akibat reaksi yang impulsif.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Arendt, et al (2019) menjelaskan bahwa *mindfulness* dalam komunikasi mencakup tiga hal utama yaitu; (a) hadir dan memberi perhatian penuh saat berbicara dengan orang lain, (b) bersikap terbuka dan tidak mudah menghakimi, (c) tetap tenang dan mampu mengendalikan diri agar tidak bereaksi secara impulsif. Ketiga hal ini juga dikatakan oleh Parker et, al (2015) sebagai bentuk adanya keselarasan dalam hubungan antarindividu. Deci, et al (2017) menyebutkan dalam organisasi ketika pemimpin yang berkomunikasi dengan penuh kesadaran dan perhatian dapat membantu memenuhi kebutuhan dasar individu yang dipimpinnya, sehingga berkontribusi pada peningkatan kepuasan anggota.

Kaitannya *mindfulness* dengan kualitas hubungan interpersonal menekankan pentingnya keberadaan alat ukur yang mampu menilai *mindfulness* dalam konteks interaksi sehari-hari. Saat ini, satu-satunya instrumen yang digunakan untuk tujuan tersebut adalah *Interpersonal Mindfulness Scale* (IMS), yang dikembangkan oleh Pratscher, et al. (2019) di Amerika Serikat. Menurut Pratscher, et al. (2019), interpersonal mindfulness dapat diukur melalui empat dimensi utama. Pertama, *presence*, yaitu kemampuan untuk menaruh

perhatian penuh pada pengalaman yang terjadi selama interaksi. Kedua, *nonjudgmental acceptance*, yang mengacu pada kemampuan menerima diri sendiri dan lawan interaksi tanpa memberikan penilaian, sebagaimana adanya. Ketiga, *awareness of self and others*, yaitu kesadaran emosional terhadap diri sendiri maupun lawan interaksi. Keempat, *nonreactivity*, yaitu kemampuan untuk menanggapi orang lain dengan pertimbangan matang tanpa reaksi impulsif. IMS tersebut kemudian diadaptasi ke versi Indonesia oleh Meldi dan Susanto (2023), dengan menguji reliabilitas dan validitas dari adaptasi tersebut. Hasil penelitian menunjukkan bahwa alat ukur ini memiliki reliabilitas yang baik, baik secara keseluruhan maupun pada setiap dimensinya. Penelitian tersebut juga menemukan bahwa IMS dapat digunakan pada masyarakat Indonesia berusia di atas 18 tahun.

Bagi mahasiswa, kemampuan komunikasi efektif merupakan keterampilan penting yang mendukung keberhasilan akademik maupun profesional. Hasil penelitian Khukhlaey, et al (2022) menunjukkan bahwa interpersonal mindfulness memiliki efek langsung terhadap efektivitas komunikasi antarbudaya, serta efek tidak langsung melalui mediasi kecemasan antar kelompok di antara mahasiswa internasional. Selain itu Price-Blackshear, et al (2017) menemukan bahwa mindfulness juga berperan dalam membantu individu mengatur perasaan cemas dalam konteks interaksi antarkelompok. Kepercayaan diri dalam berkomunikasi tidak hanya membantu menyampaikan gagasan dengan jelas, tetapi juga meningkatkan keterampilan persuasi dan interaksi yang efektif dengan audiens yang lebih luas, yang menjadi faktor kunci dalam dunia profesional (Sunarti dalam Sabila, 2024).

Masa remaja akhir, sebagai tahap terakhir masa remaja dan sebelum individu memasuki dewasa awal, biasanya berlangsung pada rentang usia 18–22 tahun (Pamungkas et al., 2024). Dalam perspektif perkembangan kognitif, Piaget menyatakan bahwa kognitif remaja akhir yang telah memasuki tahap operasional formal, yaitu memiliki kemampuan berpikir abstrak, menggunakan penalaran deduktif, serta mempertimbangkan berbagai kemungkinan. Sementara itu, Vygotsky menekankan peran penting lingkungan sosial dalam membentuk pemikiran dan pemahaman remaja melalui interaksi, terutama melalui bahasa. Perkembangan ini selaras dengan aspek psikososial, yaitu perkembangan individu yang dipengaruhi oleh hubungan dengan orang lain, mencakup perasaan, emosi, dan kepribadian (Putri, dalam Rusuli, 2024).

Dalam konteks mahasiswa, rentang usia 18–22 tahun umumnya termasuk dalam kategori remaja akhir hingga awal dewasa muda. Pada tahap ini, kemampuan komunikasi interpersonal menjadi sangat dibutuhkan, baik untuk mendukung kegiatan akademik maupun dalam menjalin relasi sosial. Dalam tahap perkembangan remaja, komunikasi interpersonal berperan besar, karena interaksi yang sehat dengan lingkungan sekitar, akan mendukung terbentuknya pribadi yang adaptif dan efektif (Diningrum, et al, 2024). Di sinilah interpersonal mindfulness memiliki peran penting, karena kesadaran penuh terhadap diri sendiri dan orang lain dalam berinteraksi dapat membantu mahasiswa dalam membangun hubungan yang lebih baik dengan terciptanya komunikasi yang efektif.

Hasil pelatihan *Interpersonal Mindfulness Program* (IMP) yang dikembangkan oleh Kramer dkk, dan diteliti lebih lanjut oleh Bartels-Velthuis, A, dkk, (2020) menunjukkan bahwa program ini dinilai sangat baik serta bermanfaat. Pelatihan IMP memberikan dampak positif yang signifikan terhadap *self-compassion*, empati, dan mengurangi *compassion fatigue*. Hal tersebut sesuai dengan penelitian yang dilakukan oleh Aulia et al. (2023) menunjukkan bahwa organisasi mahasiswa memiliki pengaruh besar dalam peningkatan kecakapan komunikasi mahasiswa. Namun, dalam praktik komunikasi interpersonal yang efektif, setiap mahasiswa tetap mengalami peningkatan yang berbeda-beda. Artinya, komunikasi interpersonal yang efektif memang dapat ditingkatkan melalui pengalaman organisasi, tetapi faktor internal mahasiswa memiliki pengaruh yang penting dalam proses pengembangannya.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini dilakukan dengan bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat *interpersonal mindfulness* dan komunikasi efektif, serta menguji hubungan keduanya pada mahasiswa berusia 18–22 tahun.

2. Metode Penelitian

2.1. Objek, waktu dan Tempat

Pada penelitian ini mengambil subjek mahasiswa aktif usia 18 – 22 tahun karena masih tergolong kategori remaja. Dengan kriteria minimal penelitian korelasional yaitu ≥ 30 responden (Singarimbun & Effendi, dalam Marhamah, 2014). Sehingga ditargetkan minimal didapatkan sebanyak 30 responden yang

mengisi kuesioner. Penelitian ini menggunakan teknik snowball sampling karena populasi sasaran penelitian sulit dijangkau secara langsung dan belum memiliki data jumlah pasti.

Namun teknik snowball sampling ini berpotensi menimbulkan bias seleksi, sehingga untuk memitigasi potensi tersebut peneliti menerapkan kriteria inklusi yaitu responden merupakan mahasiswa aktif usia 18-22 tahun karena masih tergolong remaja akhir dan bersedia memberikan persetujuan. Kriteria eksklusi dilakukan dengan cara responden yang tidak memenuhi kriteria bisa tidak melanjutkan penelitian atau peneliti mengeluarkan responden yang tidak sesuai kriteria.

Pengumpulan data dilakukan dari bulan Agustus 2025 – September 2025, menggunakan kuesioner daring melalui google form. Dengan harapan jumlah kuesioner yang didapatkan sebanyak 100 responden. Namun hingga akhir waktu pengumpulan data, hanya didapatkan 82 responden. Dalam pemberian kuesioner pun, setiap responden diberikan lembar informasi dan persetujuan daring (*informed consent*) yang menjelaskan tujuan penelitian, hak kerahasiaan data, serta kebebasan untuk menghentikan partisipasi dalam penelitian.

2.2. Teknik Pengumpulan Data

Metode penelitian ini menggunakan metode korelasional kuantitatif yang dipilih untuk menguji hubungan antara dua variable yaitu interpersonal mindfulness dan komunikasi efektif pada mahasiswa usia 18-22 tahun. Dengan instrument penelitian yang digunakan terdapat dua alat ukur yaitu Interpersonal Mindfulness Scale (IMS) yang dikembangkan oleh Pratscher et al. (2019), memiliki 27 item pernyataan, setelah dilakukan Uji Validitas didapatkan 18 item valid untuk digunakan. Sedangkan hasil uji reliabilitas Cronbach's Alpha didapatkan hasil 0,828. Hal ini menunjukkan bahwa alat ukur IMS dapat digunakan sebagai alat ukur dalam penelitian ini.

Tabel 2.2.1 Hasil Uji Validitas Interpersonal Mindfulness Scale

Item IMS	r-hitung	r-tabel (n=30)	Keterangan
Item 1	-0.09479	0.361	Tidak Valid
Item 2	0.791406	0.361	Valid
Item 3	0.74884	0.361	Valid
Item 4	0.423161	0.361	Valid
Item 5	0.765716	0.361	Valid
Item 6	0.30881	0.361	Tidak Valid
Item 7	0.321971	0.361	Tidak Valid
Item 8	0.209418	0.361	Tidak Valid
Item 9	0.504653	0.361	Valid
Item 10	0.585618	0.361	Valid
Item 11	0.585686	0.361	Valid
Item 12	0.235888	0.361	Tidak Valid
Item 13	0.139795	0.361	Tidak Valid
Item 14	-0.13222	0.361	Tidak Valid
Item 15	0.438487	0.361	Valid
Item 16	0.290374	0.361	Tidak Valid
Item 17	0.592604	0.361	Valid
Item 18	0.30712	0.361	Tidak Valid
Item 19	0.384034	0.361	Valid
Item 20	0.45627	0.361	Valid
Item 21	0.512884	0.361	Valid
Item 22	0.577546	0.361	Valid
Item 23	0.637135	0.361	Valid
Item 24	0.471739	0.361	Valid
Item 25	0.43324	0.361	Valid
Item 26	0.568391	0.361	Valid
Item 27	0.627339	0.361	Valid

Sedangkan pada Skala Komunikasi Efektif yang dikembangkan oleh Mujtahid & Vebrianto (2020), memiliki 25 item pernyataan, setelah dilakukan Uji Validitas didapatkan 23 item valid untuk digunakan. Sedangkan hasil uji reliabilitas Cronbach's Alpha didapatkan hasil 0,943 yang menunjukkan bahwa alat ukur Komunikasi Efektif ini dapat digunakan juga sebagai alat ukur dalam penelitian.

Tabel 2.2.2 Hasil Uji Validitas Komunikasi Efektif

Item IMS	r-hitung	r-tabel (n=30)	Keterangan
Item 1	0.762425	0.361	Valid
Item 2	0.771597	0.361	Valid
Item 3	0.813908	0.361	Valid
Item 4	0.856281	0.361	Valid
Item 5	0.694096	0.361	Valid
Item 6	0.592142	0.361	Valid
Item 7	0.775493	0.361	Valid
Item 8	0.725577	0.361	Valid
Item 9	0.606893	0.361	Valid
Item 10	0.435587	0.361	Valid
Item 11	0.292721	0.361	Tidak Valid
Item 12	0.181342	0.361	Tidak Valid
Item 13	0.570738	0.361	Valid
Item 14	0.75652	0.361	Valid
Item 15	0.665946	0.361	Valid
Item 16	0.73258	0.361	Valid
Item 17	0.788507	0.361	Valid
Item 18	0.857706	0.361	Valid
Item 19	0.76642	0.361	Valid
Item 20	0.444635	0.361	Valid
Item 21	0.826772	0.361	Valid
Item 22	0.720261	0.361	Valid
Item 23	0.516398	0.361	Valid
Item 24	0.722703	0.361	Valid
Item 25	0.444032	0.361	Valid

Data penelitian dikumpulkan menggunakan kuesioner daring yang disusun dalam format google form. Kuesioner tersebut kemudian disebarluaskan melalui media sosial dan jaringan mahasiswa dengan menggunakan teknik snowball sampling, di mana partisipan diminta untuk membagikan tautan kuesioner kepada rekan-rekan yang memenuhi kriteria penelitian. Setelah proses pengumpulan selesai, data yang masuk diperiksa kembali untuk memastikan kelengkapan dan konsistensi jawaban sebelum dilakukan analisis lebih lanjut.

2.3. Teknik Analisis Data

Teknik analisis data dilakukan dengan bantuan perangkat lunak JASP. Analisis deskriptif digunakan untuk menggambarkan tingkat interpersonal mindfulness dan komunikasi efektif berdasarkan skor mean dan kategorisasi. Sementara itu, analisis inferensial dilakukan dengan uji korelasi Spearman untuk menguji hubungan antara kedua variabel. Uji Spearman dipilih karena data berbentuk ordinal dan tidak sepenuhnya memenuhi asumsi parametrik.

3. Hasil dan Pembahasan

3.1. Hasil Penelitian

Dalam pengambilan data dan penyebaran kuesioner yang dilakukan, didapatkan data sebanyak 82 responden yang merupakan mahasiswa aktif berusia 18-22 tahun. Dengan penyebaran umum subjek penelitian sebagai berikut:

Tabel 3.1.1 Gambaran Umum Subjek Penelitian

Variabel	Frekuensi	Persentase
Jenis Kelamin		
Laki-Laki	19	23,17%
Perempuan	63	76,83%
Usia (Tahun)		
18	1	1,22%
19	17	20,73%
20	28	34,15%
21	24	29,27%
22	12	14,63%
Kegiatan Organisasi		
Pernah Mengikuti	71	86,59%
Tidak Pernah Mengikuti	11	13,41%

Berdasarkan tabel 3.1.1 bahwa mayoritas subjek penelitian yang mengisi kuesioner merupakan perempuan (76,83%) dan berusia 20 tahun (34,15%). Dalam kegiatan organisasi atau kemahasiswaan, mayoritas subjek penelitian yang mengisi kuesioner merupakan mahasiswa yang aktif atau pernah mengikuti kegiatan organisasi sebanyak 86,59%.

Pada penelitian ini peneliti melakukan penyebaran kategori kemampuan Interpersonal Mindfulness dan Keterampilan Komunikasi Efektif pada responden. Namun karena alat ukur yang dikembangkan belum memiliki norma ataupun kategori yang dijelaskan secara umum, maka berdasarkan Stefana A (2024) untuk pengembangan dan validasi alat ukur perilaku psikologi dan psikiatri, menyarankan peneliti dapat menggunakan mean dan standar deviasi.

Dari hasil perhitungan mean dan standar deviasi untuk Interpersonal Mindfulness berdasarkan distribusi skor (Mean = 69,22; SD = 7,29; N=82), maka ditetapkan kategori sebagai berikut;

Tabel 3.1.2 Kategori Interpersonal Mindfulness

Nilai Skor	Kategori IMS
>76	Tinggi
62 - 76	Sedang
< 62	Rendah

Sedangkan hasil perhitungan mean dan standar deviasi untuk Komunikasi Efektif berdasarkan distribusi skor (Mean = 129,76; SD = 15,53; N=82), maka ditetapkan kategori sebagai berikut;

Tabel 3.1.3 Kategori Komunikasi Efektif

Nilai Skor	Kategori Komunikasi Efektif
> 145	Tinggi
115 – 145	Sedang
< 115	Rendah

Maka berdasarkan hasil pengambilan data, berikut kategori kemampuan interpersonal mindfulness dan keterampilan komunikasi efektif pada responden :

Tabel 3.1.4 Gambaran Kategori Interpersonal Mindfulness & Komunikasi Efektif

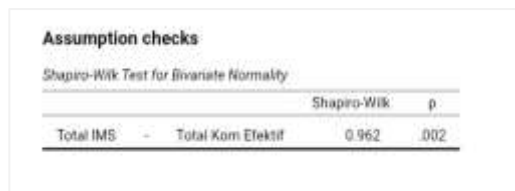
Variabel	Frekuensi	Persentase
Interpersonal Mindfulness		
Tinggi	9	10,97%
Sedang	63	76,83%

Rendah	10	12,20%
Komunikasi Efektif		
Tinggi	14	17,07%
Sedang	56	68,29%
Rendah	12	14,64%

Berdasarkan tabel 3.1.4 didapatkan terkait gambaran kategori dari Interpersonal Mindfulness pada mahasiswa usia 18-22 tahun yang mayoritas berada pada kategori sedang (76,83%). Sedangkan pada keterampilan komunikasi efektif didapatkan hasil pula bahwa mayoritas responden juga berada pada kategori sedang (68,29%).

Dengan melihat tujuan penelitian ini yang dilakukan untuk melihat keterkaitan hubungan antara Interpersonal Mindfulness dengan Keterampilan Komunikasi Efektif pada mahasiswa usia 18-22 tahun, sehingga dilakukan perhitungan uji asumsi normalitas dan uji korelasional menggunakan software JASP versi 0.16.0. Berdasarkan hasil perhitungan statistik didapatkan data berikut;

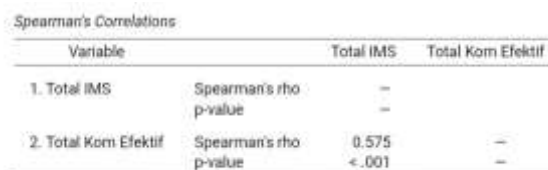
Tabel 3.1.4 Hasil Perhitungan Uji Asumsi Normalitas



Assumption checks			
Shapiro-Wilk Test for Bivariate Normality			
		Shapiro-Wilk	p
Total IMS	Total Kom Efektif	0.962	.002

Jika melihat tabel 3.1.4 setelah dilakukan uji asumsi normalitas menggunakan Shapiro-Wilk dan didapatkan bahwa p-value dari uji Shapiro-Wilk untuk variabel Interpersonal Mindfulness terhadap Komunikasi Efektif adalah 0,002 ($p < 0,05$). Sehingga variabel tersebut tidak memenuhi asumsi normalitas, maka distribusi kedua data dapat dikatakan tidak normal. Apabila distribusi data tidak normal maka analisis statistik dilakukan secara nonparametrik menggunakan Spearman's rho.

Tabel 3.1.5 Hasil Uji Korelasi Spearman's rho



Spearman's Correlations			
Variable		Total IMS	Total Kom Efektif
1. Total IMS	Spearman's rho	—	—
	p-value	—	—
2. Total Kom Efektif	Spearman's rho	0.575	—
	p-value	< .001	—

Berdasarkan tabel 3.1.5 melihat hasil uji korelasi Spearman rho menunjukkan hubungan positif signifikan ($r_s = 0.575, p < .001$). Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *interpersonal mindfulness* dengan komunikasi efektif. Artinya, semakin tinggi *interpersonal mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat komunikasi efektif yang ditunjukkan. Sebaliknya, rendahnya *mindfulness* dalam interaksi sosial dapat berdampak pada kurang optimalnya kemampuan komunikasi mahasiswa.

3.2. Pembahasan

Berdasarkan hasil penyebaran kuesioner yang dilakukan, didapatkan jumlah responden yang terlibat dalam penelitian ini adalah 82 mahasiswa dengan jumlah 19 orang laki-laki (23,17%) dan 63 orang Perempuan (76,83%). Hal tersebut menunjukkan bahwa jumlah responden perempuan lebih banyak dibandingkan laki-laki. Jika melihat dari segi usia, responden paling sedikit berada pada usia 18 tahun yaitu hanya 1 orang (1,22%), sementara jumlah terbanyak berada pada usia 20 tahun yaitu 28 orang (34,15%), menunjukkan bahwa remaja di kategori usia 20 tahun lebih banyak pada range usia 18-22 tahun. Apabila dilihat dari keikutsertaan dalam organisasi, sebagian besar responden yaitu 71 orang (86,59%) mengikuti organisasi, sedangkan 11 orang (13,41%) tidak mengikuti organisasi. Data tersebut menunjukkan bahwa

mayoritas mahasiswa memiliki pengalaman organisasi yang memungkinkan mereka lebih sering berinteraksi dan berkomunikasi dengan orang lain dalam berbagai situasi.

Dari hasil distribusi *Interpersonal Mindfulness Scale* (IMS), diperoleh gambaran bahwa 9 responden (10,97%) berada pada kategori tinggi, 63 responden (76,83%) pada kategori sedang, dan 10 responden (12,20%) pada kategori rendah. Dengan demikian, sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa cenderung sudah memiliki kemampuan interpersonal mindfulness dalam kesehariannya walaupun belum maksimal karena masih pada kategori sedang.

Pada gambaran kondisi komunikasi efektif, hasil penelitian menunjukkan bahwa sebanyak 14 responden (17,07%) berada pada kategori tinggi, 56 responden (68,29%) pada kategori sedang, dan 12 responden (14,64%) pada kategori rendah. Sama seperti pada IMS, sebagian besar mahasiswa juga berada pada kategori sedang dalam komunikasi efektif. Artinya, mahasiswa telah memiliki kemampuan komunikasi yang cukup baik walaupun belum maksimal.

Jika melihat dari hasil uji korelasi Spearman rho menunjukkan nilai koefisien sebesar 0,575 dengan signifikansi $p < 0,001$. Hal ini menandakan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *interpersonal mindfulness* dengan komunikasi efektif. Artinya, semakin tinggi *interpersonal mindfulness* yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi pula tingkat komunikasi efektif yang ditunjukkan. Sebaliknya, rendahnya *interpersonal mindfulness* dalam interaksi sosial dapat berdampak pada kurang optimalnya kemampuan komunikasi mahasiswa.

Hasil uji korelasi ini memperkuat hasil penelitian Aulia *et al.* (2023) yang menyatakan bahwa organisasi mahasiswa berperan penting dalam meningkatkan kemampuan *komunikasi interpersonal*. Mayoritas responden dalam penelitian ini merupakan mahasiswa yang aktif berorganisasi, sehingga pengalaman mereka dalam berinteraksi, berdiskusi, dan bekerja sama dalam kelompok mendukung keterampilan komunikasi yang lebih baik. Begitu juga dengan penjelasan para ahli yang menyatakan (NCREL & Metiri Group, 2003) bahwa dalam berkomunikasi secara efektif, diperlukan beberapa keterampilan seperti kemampuan bekerja sama dalam kelompok, keterampilan interpersonal, sifat integritas, rasa tanggung jawab, serta komunikasi interaktif.

Salah satu keterampilan interpersonal yang dapat diterapkan adalah *Interpersonal Mindfulness*. Menurut Pratscher *et al.* (2018), *Interpersonal Mindfulness* mengacu pada keadaan di mana seseorang memiliki kesadaran penuh terhadap apa yang terjadi selama proses interaksi. Kesadaran penuh ini berarti memberikan perhatian sepenuhnya pada momen interaksi, menerima diri sendiri dan orang lain apa adanya tanpa menghakimi, memahami emosi diri sendiri dan orang yang sedang berinteraksi, serta berpikir matang sebelum memberikan respons kepada orang lain. Individu dengan tingkat *interpersonal mindfulness* tinggi cenderung mampu menghadirkan perhatian penuh dalam interaksi, mengelola emosi, dan memberikan respons yang tepat, sehingga komunikasi dapat berjalan dengan lebih efektif. Hal tersebut sesuai dengan Griffin & Moorhead (dalam Badawi & Rahadi, 2021) yang menekankan bahwa komunikasi interpersonal yang baik akan menghasilkan komunikasi yang efektif.

4. Kesimpulan

Penelitian mengenai peran interpersonal mindfulness sebagai kunci keterampilan komunikasi efektif pada mahasiswa, melibatkan 82 mahasiswa yang didominasi oleh Perempuan sebanyak 63 responden atau 76,8% dari total responden. Dari mahasiswa dengan rentang usia 18-22 tahun, lebih banyak berada pada usia 20 tahun. Serta hasil responden didapatkan mayoritas mahasiswa sudah terlibat dalam kegiatan organisasi. Hal ini menunjukkan bahwa mayoritas yang mengikuti penelitian berjenis kelamin Perempuan dan mahasiswa saat ini sudah lebih banyak terlibat dalam kegiatan organisasi baik di kampus ataupun di luar kampus. Jika melihat distribusi kategori kemampuan *Interpersonal Mindfulness* dan Keterampilan komunikasi efektif pun kebanyakan sudah berada dalam kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa mahasiswa sudah memiliki kemampuan interpersonal mindfulness yang lebih sehat, walaupun kemungkinan masih perlu penguatan dan pembiasaan dalam menjaga kesadaran penuh dan respons yang adaptif. Begitupula dalam keterampilan komunikasi efektif nya yang dominan di kategori sedang, menunjukkan bahwa mahasiswa sudah cukup mampu berkomunikasi secara efektif namun belum maksimal.

Jika melihat hasil uji korelasi menunjukkan hubungan positif yang signifikan dengan koefisien 0,575, berarti tingkat kesadaran interpersonal yang lebih tinggi mendukung kemampuan komunikasi efektif mahasiswa. Artinya, semakin tinggi tingkat kesadaran interpersonal yang dimiliki mahasiswa, semakin tinggi

pula kemampuan komunikasi efektif yang mereka tunjukkan. Dengan demikian, *interpersonal mindfulness* dapat dipahami sebagai salah satu faktor internal yang mendukung keterampilan komunikasi efektif mahasiswa pada usia remaja akhir hingga awal dewasa muda.

Dari hasil penelitian tersebut maka saran yang bisa diberikan untuk meningkatkan mindfulness dalam komunikasi interpersonal, salah satu cara yang dapat digunakan adalah Interpersonal Mindfulness Program (IMP) yang dikembangkan oleh Kramer yang dikembangkan lebih lanjut oleh Bartels-Velthuis, A, dkk, (2020). Program ini mencakup latihan enam pedoman Insight Dialogue (*pause, relax, open, trust emergence, listen deeply, speak the truth*) serta eksplorasi dialog penuh kesadaran dengan tema kontemplasi, seperti pengalaman emosi, perbedaan, peran sosial, perubahan, dan hambatan komunikasi. IMP dapat menjadi alternatif pelatihan bagi mahasiswa dan pendidik untuk melatih kehadiran penuh, pengelolaan emosi, dan komunikasi efektif.

Peneliti menyadari bahwa penelitian yang dilakukan ini masih memiliki keterbatasan terutama dalam karakteristik sampel yang lebih didominasi oleh responden Perempuan, sehingga hasilnya belum sepenuhnya dapat digeneralisasikan pada populasi yang lebih heterogen. Maka saran untuk penelitian selanjutnya dapat menggunakan sampel yang lebih seimbang secara jenis kelamin agar dapat menguji temuan ini konsisten antara Laki-laki dan Perempuan. Selain itu, dapat mencoba menggunakan desain penelitian lain seperti studi longitudinal untuk menelusuri perubahan variabel secara temporal dan menguji stabilitas hubungan yang ditemukan. Penelitian dengan desain eksperimental juga dapat dilakukan untuk menguji efek kausal antarvariabel secara lebih kuat dan memberikan dasar empiris bagi pengembangan kebijakan atau program yang relevan.

Bibliografi

- Arendt, J. F. W., Pircher Verdorfer, A., & Kugler, K. G. (2019). Mindfulness and leadership: Communication as a behavioral correlate of leader mindfulness and its effect on follower satisfaction. *Frontiers in Psychology, 10*, 667. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00667>
- Aulia, F., Dwianggraeni, P. R., & Ishak, A. R. (2023). Peran organisasi mahasiswa dalam meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal yang efektif. *Jurnal Komunikasi Cantrik, 3*(2), 141–150. <https://journal.uui.ac.id/cantrik/article/view/29715>
- Badawi, M. A., & Rahadi, D. R. (2021). Analisis komunikasi interpersonal antar mahasiswa President University. *Communicology: Jurnal Ilmu Komunikasi, 9*(1), 123–137. <https://doi.org/10.21009/COMMUNICOLOGY.021.09>
- Bartels-Velthuis, A. A., van den Brink, E., Koster, F., & Hoenders, H. J. R. (2020). The interpersonal mindfulness program for health care professionals: A feasibility study. *Journal of Mental Health Training, Education and Practice, 15*(5). https://www.researchgate.net/publication/343891337_The_Interpersonal_Mindfulness_Program_for_Health_Care_Professionals_a_Feasibility_Study
- Deci, E. L., Olafsen, A. H., & Ryan, R. M. (2017). Self-determination theory in work organizations: The state of a science. *Annual Review of Organizational Psychology and Organizational Behavior, 4*, 19–43. <https://doi.org/10.1146/annurev-orgpsych-032516-113108>
- Diningrum, A. S., Rahmawati, D., Ramadhanty, N. N., Ariani, A., Ainurriho, Z., & Suryono, H. (2024). Gambaran komunikasi interpersonal pada remaja. In *Prosiding Seminar Nasional Psikologi, Universitas Ahmad Dahlan*. Universitas Ahmad Dahlan. <https://eprints.uad.ac.id/70316/>
- Diniraisa, S. (2025). *Peran komunikasi interpersonal dalam hubungan pertemanan di masa perkuliahan (Studi kasus di Program Studi Ilmu Komunikasi FDK UIN Suska Riau)* [Skripsi, Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim Riau]. <https://repository.uin-suska.ac.id/87010/>
- Khukhlaev, O., Novikova, I., & Chernaya, A. (2022). Interpersonal mindfulness, intergroup anxiety, and intercultural communication effectiveness among international students studying in Russia. *Frontiers in Psychology, 13*, Article 841361. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841361>
- Marhamah, K. (2014). *Religiusitas dan referensi remaja muslim dari orang tua bercerai: Studi korelasi dan komparasi pada remaja muslim di SMA umum dan SMA berbasis Islam Kota Bandung* [Tesis, Universitas Pendidikan Indonesia]. <https://repository.upi.edu/6369/>
- Meldi, N. A., & Susanto, H. (2023). Adaptasi alat ukur Interpersonal Mindfulness Scale (IMS) versi Indonesia. *Intuisi: Jurnal Psikologi Ilmiah, 15*(1).

https://www.researchgate.net/publication/389324110_ADAPTASI_ALAT_UKUR_INTERPERSONAL_MINDFULNESS_SCALE_IMS_VERSI_INDONESIA

- Muhadi, N. I., Zulfa, Y. A., & Asraf, H. (2024). Komunikasi interpersonal sebagai alat meningkatkan partisipasi dan kolaborasi mahasiswa. *Jurnal Komunikasi Digital dan Penyiaran Islam*, 1(2), 19–23. <https://journal.alshobar.or.id/index.php/jkdpi/article/view/225>
- Mujtahid, I. M., & Vebrianto, R. (2020). *Peningkatan kapasitas keterampilan komunikasi mahasiswa Universitas Terbuka untuk menghadapi Masyarakat Ekonomi ASEAN (MEA): Instrumen keterampilan komunikasi yang efektif bagi mahasiswa Universitas Terbuka*. Universitas Terbuka.
- NCREL, & Metiri Group. (2003). *enGauge 21st century skills: Literacy in the digital age*. North Central Regional Educational Laboratory and Metiri Group. <http://www.ncrel.org/engauge>
- Pamungkas, D. S., Sumardiko, D. N. Y., & Makassar, E. F. (2024). Dampak-dampak yang terjadi akibat disregulasi emosi pada remaja akhir: Kajian sistematik. *Jurnal Psikologi*, 1(4), 1–10. <https://journal.pubmedia.id/index.php/pjp/article/download/2598/2667/4686>
- Parker, S. C., Nelson, B. W., Epel, E. S., & Siegel, D. J. (2015). The science of presence: A central mediator of the interpersonal benefits of mindfulness. In K. W. Brown, J. D. Creswell, & R. M. Ryan (Eds.), *Handbook of mindfulness: Theory, research, and practice* (pp. 225–244). Guilford Press. <https://psycnet.apa.org/record/2015-10563-013>
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2018). *Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation*. https://www.researchgate.net/publication/328886088_Interpersonal_Mindfulness_Scale_Development_and_Initial_Construct_Validation
- Pratscher, S. D., Wood, P. K., King, L. A., & Bettencourt, B. A. (2019). Interpersonal mindfulness: Scale development and initial construct validation. *Mindfulness*, 10(6), 1044–1061. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-1057-2>
- Price-Blackshear, M. A., Kamble, S. V., Mudhol, V., Sheldon, K. M., & Bettencourt, B. A. (2017). Mindfulness practices moderate the association between intergroup anxiety and outgroup attitudes. *Mindfulness*, 8(5), 1172–1183. <https://doi.org/10.1007/s12671-017-0689-y>
- Rengganawati, H. (2024). Kecemasan dalam berbicara di depan umum pada kalangan mahasiswa berusia 17–22 tahun. *Indonesian Journal of Digital Public Relations*, 6(1), 60–76. <https://journals.telkomuniversity.ac.id/IJDPR/article/view/6953>
- Rusuli, I. (2022). Psikososial remaja: Sebuah sintesa teori Erick Erikson dengan konsep Islam. *Jurnal As-Salam*, 6(1), 1–12. <https://jurnal-assalam.org/index.php/JAS/article/view/384>
- Sabila, D. K. (2024). Efektivitas workshop komunikasi efektif dalam meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa saat berbicara di depan umum. *Chatra: Jurnal Pendidikan & Pengajaran*, 2(3), 134. <https://journal.yazri.com/index.php/chatra/article/view/180>
- Stefana, A., Damiani, S., Granzio, U., et al. (2025). Psychological, psychiatric, and behavioral sciences measurement scales: Best practice guidelines for their development and validation. *Frontiers in Psychology*, 15, Article 1494261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1494261>
- Waskito, P., Loekmono, J. T. L., & Dwikurnaningsih, Y. (2024). Hubungan antara mindfulness dengan kepuasan hidup mahasiswa bimbingan dan konseling. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(3), Article 13. <https://citeus.um.ac.id/cgi/viewcontent.cgi?article=1364&context=jkbk>