



HUBUNGAN INTERPERSONAL MINDFULNESS DAN KOMUNIKASI EFEKTIF PADA PENGURUS ORGANISASI KEMAHASISWAAN

**Linda Widyastuti¹, Dedeh Dahlia², Ira Hasianna Rambe³, Rena Nurafrizki Sonia⁴,
Ginu Nugina⁵**

Bhakti Kencana University
email: linda.widyastuti@bku.ac.id

Diterima: 29/04/2026 Direvisi: 05/05/2026; Diterbitkan: 14/05/2026

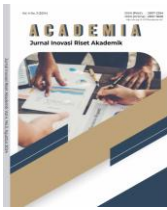
ABSTRAK

Individu yang berada pada kelompok usia 18–22 tahun tengah menjalani fase akhir masa remaja, suatu periode yang diwarnai oleh berbagai tuntutan dalam menyesuaikan diri secara sosial, tak terkecuali di lingkungan organisasi kemahasiswaan. Dalam konteks tersebut, kemampuan berkomunikasi secara efektif menjadi salah satu kompetensi krusial yang menopang keberhasilan kolaborasi antar anggota maupun ketercapaian tujuan organisasi secara keseluruhan. Di antara sejumlah faktor yang diperkirakan turut memengaruhi kemampuan tersebut, *interpersonal mindfulness* yakni kondisi kesadaran yang hadir secara penuh saat berinteraksi dengan orang lain dianggap memiliki peranan yang cukup signifikan. Studi ini dirancang untuk menelaah sejauh mana keterkaitan antara *interpersonal mindfulness* dan keterampilan komunikasi efektif pada individu yang menduduki posisi inti dalam organisasi kemahasiswaan. Secara metodologis, penelitian ini mengadopsi pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional, di mana pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner daring kepada 37 responden dengan memanfaatkan *Interpersonal Mindfulness Scale* (IMS) serta instrumen pengukur komunikasi efektif. Mengingat distribusi data yang tidak memenuhi asumsi normalitas, analisis statistik dilakukan menggunakan uji *Spearman's rho*. Hasil yang diperoleh mengindikasikan adanya hubungan yang positif sekaligus signifikan antara kedua variabel tersebut ($r = 0,553$; $p < 0,001$). Artinya, peningkatan pada tingkat *interpersonal mindfulness* seseorang sejalan dengan semakin baiknya kualitas komunikasi efektif yang dimilikinya. Temuan ini membawa implikasi praktis yang menegaskan urgensi pengembangan *interpersonal mindfulness* melalui program pelatihan yang terstruktur, sebagai upaya nyata dalam meningkatkan mutu komunikasi di lingkup organisasi kemahasiswaan.

Kata kunci: interpersonal mindfulness, komunikasi efektif, organisasi kemahasiswaan

ABSTRACT

Individuals within the 18–22 age group are generally undergoing the late adolescent developmental stage, a period characterized by various demands for social adjustment, including within student organizational settings. In this context, effective communication skills constitute one of the essential competencies that support successful collaboration among members and the overall achievement of organizational goals. Among the factors presumed to influence such skills, *interpersonal mindfulness* defined as a state of full awareness and presence during interactions with others is considered to play a significant role. This study was designed to examine the extent of the relationship between *interpersonal mindfulness* and effective communication skills among individuals occupying core positions in student organizations. Methodologically, the study employed a quantitative approach with a correlational design. Data were collected through the distribution of online questionnaires to 37



respondents using the Interpersonal Mindfulness Scale (IMS) and an effective communication measurement instrument. Given that the data distribution did not meet the assumption of normality, statistical analysis was conducted using Spearman's rho test. The findings revealed a positive and significant relationship between the two variables ($r = 0.553$; $p < 0.001$). This indicates that higher levels of interpersonal mindfulness are associated with better effective communication skills. These findings carry practical implications by emphasizing the importance of developing interpersonal mindfulness through structured training programs as a concrete effort to enhance the quality of communication within student organizations.

Keywords: interpersonal mindfulness, effective communication, student organizations

PENDAHULUAN

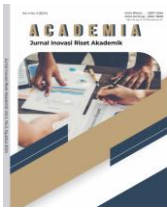
Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi berupaya mengimplementasikan kebijakan Merdeka Belajar Kampus Merdeka (MBKM), dengan harapan mahasiswa dapat mengembangkan minat, bakat, dan potensi mereka melalui berbagai kegiatan yang dilakukan dalam organisasi kemahasiswaan. Pedoman Pelaksanaan Kegiatan Organisasi Kemahasiswaan (2022) menyatakan bahwa kegiatan organisasi kemahasiswaan dirancang untuk membentuk kompetensi yang diharapkan pada mahasiswa, yaitu kemampuan berpikir kritis, kreativitas, pemecahan masalah, keterampilan komunikasi, serta kolaborasi yang mendorong pemahaman lintas budaya.

Berdasarkan perhitungan Badan Pusat Statistik (2024), angka partisipasi kasar pendidikan tinggi dari tahun 2018 hingga 2023 menunjukkan bahwa rata-rata usia mahasiswa berada pada rentang 19–23 tahun. Sementara itu, berbagai penelitian di banyak negara menunjukkan bahwa rentang usia mahasiswa yang paling umum adalah 18–22 tahun. Kelompok usia 18–22 tahun termasuk dalam kategori remaja akhir secara perkembangan (Knopka, dalam Safilla, 2021). Menurut Suryana et al. (2022), tugas perkembangan sosial yang paling sulit pada masa remaja akhir adalah penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial yang lebih luas, baik dalam masyarakat maupun di antara teman sebaya. Pada tahap ini, remaja harus belajar beradaptasi dan menerima hubungan baru dengan lawan jenis, sesuatu yang mungkin belum mereka alami dalam lingkungan keluarga maupun sekolah.

Oleh karena itu, dalam memenuhi tugas perkembangan mahasiswa sebagai remaja akhir untuk belajar beradaptasi dengan lingkungan sosial yang lebih luas, organisasi kemahasiswaan dapat menjadi wadah pembelajaran bagi mahasiswa untuk mengembangkan diri dalam keterampilan berorganisasi, kepemimpinan, serta pengelolaan kegiatan akademik dan non-akademik. Hal ini mencakup partisipasi aktif hingga menjadi pengurus inti dalam organisasi yang diikuti.

Menurut Afandi et al. (2024), komunikasi merupakan elemen penting dalam suatu organisasi atau kelompok karena dapat membangun kesamaan pemahaman, menyelaraskan perspektif, serta mencapai tujuan bersama dan mengubah perilaku komunikasi. Namun, dalam organisasi, komunikasi efektif seringkali menghadapi berbagai hambatan. Sari (2016) mengemukakan beberapa hambatan tersebut, antara lain pesan yang tidak jelas, kurangnya keterbukaan, kesulitan dalam mendengarkan secara efektif, konflik akibat perbedaan kepentingan, minimnya umpan balik, serta keterbatasan sarana komunikasi. Hambatan-hambatan ini mengganggu proses penerapan komunikasi efektif dalam kehidupan sehari-hari.

Dalam menghadapi tantangan tersebut, diperlukan keterampilan komunikasi efektif agar tujuan penyampaian pesan dapat tercapai dan dipahami dengan baik oleh kedua belah pihak. Para ahli (NCREL & Metiri Group, 2003) menyatakan bahwa komunikasi efektif membutuhkan keterampilan seperti kemampuan bekerja dalam kelompok, keterampilan

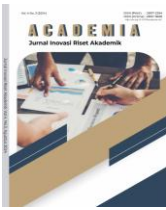


interpersonal, integritas, tanggung jawab, serta komunikasi interaktif. Keterampilan ini diharapkan dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan komunikasi di era modern. Dalam konteks ini, Jones et al. (2019) menemukan bahwa aspek-aspek mindfulness seperti kemampuan mengobservasi dan mendeskripsikan pengalaman terbukti berpengaruh signifikan terhadap kapasitas empati dan mendengarkan aktif pada mahasiswa, yang selanjutnya menjadi perantara penting dalam komunikasi yang mendukung dan berpusat pada lawan bicara. Temuan ini menggarisbawahi bahwa keterampilan mindfulness tidak berdiri sendiri, melainkan bekerja melalui kemampuan afektif dan kognitif yang memperkuat efektivitas komunikasi interpersonal.

Jika ditinjau kembali, komunikasi efektif juga membutuhkan keterampilan interpersonal sebagai salah satu faktor penting dalam meningkatkan kemampuan komunikasi individu. Komunikasi interpersonal sendiri sangat penting dalam perkembangan remaja, sebagaimana dikemukakan oleh Rakhmaniar (2024), bahwa masa remaja merupakan periode pembentukan identitas dan hubungan sosial. Komunikasi dapat dikatakan efektif apabila pesan yang disampaikan dapat dipahami oleh kedua belah pihak. Dalam konteks kepemimpinan organisasi, komunikasi juga dapat menciptakan lingkungan yang mendorong pemikiran kreatif, inisiatif, serta sinergi untuk menghasilkan inovasi yang selaras dengan arah strategis organisasi (Az Zahra, 2024). Berkaitan dengan hal ini, Arendt et al. (2019) dalam penelitian mereka terhadap pemimpin dan bawahan dari berbagai organisasi menemukan bahwa mindfulness pada pemimpin tercermin dalam gaya komunikasi yang khas, yakni lebih penuh perhatian, terbuka, dan responsif, yang pada gilirannya secara signifikan meningkatkan kepuasan bawahan terhadap pemimpinnya. Temuan ini mengindikasikan bahwa mindfulness bukan semata-mata sumber daya individual, melainkan juga memiliki dampak interpersonal yang nyata dalam konteks organisasi. Komunikasi interpersonal melibatkan pertukaran informasi, perasaan, dan makna antarindividu. Untuk menguasainya, seseorang perlu memiliki keterampilan seperti mendengarkan aktif, mengekspresikan pikiran dan emosi secara efektif, serta menjaga hubungan yang sehat. Pengembangan keterampilan ini sejak dini akan memberikan dampak positif terhadap pertumbuhan pribadi, interaksi sosial, serta kesuksesan di masa depan, karena dapat meningkatkan empati, kemampuan pemecahan masalah, dan kemampuan beradaptasi dalam berbagai interaksi.

Menurut Purnama & Wijayanti (2024), komunikasi interpersonal sangat penting dalam organisasi karena dapat meningkatkan interaksi sosial. Komunikasi ini berfungsi untuk menyampaikan informasi yang perlu dipahami, memberikan instruksi, membangun kerja sama, menciptakan hubungan yang harmonis, serta mencapai tujuan organisasi. Oleh karena itu, seorang pemimpin, khususnya di lingkungan pendidikan, harus memiliki kemampuan komunikasi yang baik dengan seluruh civitas akademika.

Berdasarkan penelitian sebelumnya oleh Yudhawati dan Priono (2023), mindfulness dapat meningkatkan efektivitas komunikasi dalam organisasi dengan membantu individu menjadi lebih fokus dan hadir secara penuh dalam interaksi. Mindfulness juga merupakan kemampuan manusia untuk meningkatkan perhatian dan kesadaran terhadap setiap kondisi (Nabila et al., 2022). Selain itu, mindfulness dapat mengurangi kelelahan emosional, meningkatkan keterbukaan terhadap ide baru, serta memperkuat empati. Penerapan mindfulness yang baik dapat menciptakan kesadaran penuh dan perasaan positif dalam komunikasi, sehingga mampu mengubah perilaku komunikator menjadi lebih efektif. Hal ini dapat meningkatkan proses komunikasi, memperkaya pengetahuan dan keterampilan berbahasa, serta memperkuat kerja sama tim dalam mencapai tujuan organisasi. Relevan dengan hal ini, Chen et al. (2024) menegaskan bahwa dalam ranah kajian komunikasi,

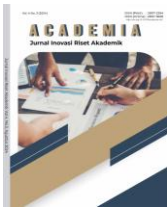


penerapan mindfulness telah muncul sebagai kekuatan transformatif yang memengaruhi interaksi di berbagai tingkatan, mulai dari interpersonal, kelompok, organisasional, hingga lintas budaya. Di tingkat organisasi, mindfulness terbukti membantu mengurangi konflik dan meningkatkan kolaborasi dengan cara mendorong anggota untuk lebih sepenuhnya memperhatikan gagasan dan perasaan satu sama lain.

Dalam keterampilan mindfulness terdapat istilah interpersonal mindfulness, yaitu proses mengarahkan perhatian pada momen saat ini ketika berinteraksi dengan orang lain. Hal ini mencakup kesadaran terhadap pengalaman internal seperti sensasi tubuh, pikiran, dan emosi, serta pengalaman eksternal seperti komunikasi verbal dan nonverbal dari lawan bicara (Pratscher et al., 2019). Lebih lanjut, Pratscher et al. (2019) menjelaskan bahwa interpersonal mindfulness merupakan konstruk yang berbeda dari mindfulness sifat secara umum, karena secara spesifik menekankan kualitas perhatian dan kesadaran yang hadir dalam dinamika interaksi sosial. Dalam proses pengembangan skala pengukurannya, ditemukan struktur hierarkis dengan empat faktor utama yang menjadi komponen dari satu faktor interpersonal mindfulness yang lebih tinggi, sehingga instrumen ini memiliki validitas konvergen, diskriminan, dan inkremental yang kuat terhadap berbagai variabel fungsi interpersonal dan relasional. Penelitian oleh Manusov et al. (2018) menemukan bahwa mindfulness memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap hubungan interpersonal. Sejumlah penelitian sebelumnya juga menunjukkan bahwa mindfulness berkorelasi positif dengan kualitas hubungan secara keseluruhan.

Pratscher et al. (2019) menyatakan bahwa seseorang dapat dikatakan memiliki interpersonal mindfulness yang baik apabila mampu menerapkan empat aspek berikut: presence (kehadiran penuh dalam interaksi), nonjudgmental acceptance (menerima diri dan orang lain tanpa penilaian), awareness of self and others (kesadaran terhadap emosi diri dan orang lain), serta nonreactivity (kemampuan untuk tidak bereaksi secara impulsif dan mempertimbangkan respons dengan baik).

Melihat fenomena terkait tantangan mahasiswa dalam mengikuti kegiatan organisasi, penelitian ini difokuskan untuk menggambarkan sejauh mana mahasiswa yang terlibat dalam organisasi memiliki interpersonal mindfulness dalam interaksi sosial, menggambarkan bentuk komunikasi efektif yang ditunjukkan, serta menganalisis hubungan antara interpersonal mindfulness dan komunikasi efektif dalam organisasi kemahasiswaan. Dukungan empiris terhadap arah penelitian ini juga ditemukan dalam studi Khukhlaev et al. (2022) yang meneliti 337 mahasiswa internasional dan menemukan bahwa interpersonal mindfulness memiliki pengaruh langsung terhadap efektivitas komunikasi, sekaligus berperan sebagai mediator melalui pengurangan kecemasan antarkelompok. Hasil ini menunjukkan bahwa interpersonal mindfulness bukan hanya meningkatkan kualitas perhatian dalam interaksi, tetapi juga bekerja melalui jalur emosional yang memengaruhi keberhasilan komunikasi antar individu yang berbeda latar belakang. Dengan demikian, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana hubungan antara interpersonal mindfulness dan keterampilan komunikasi efektif pada mahasiswa yang menjadi pengurus inti organisasi kemahasiswaan. Meskipun sejumlah penelitian telah mengkaji mindfulness dan komunikasi secara umum, belum banyak studi yang secara khusus meneliti hubungan interpersonal mindfulness dengan komunikasi efektif pada konteks pengurus organisasi kemahasiswaan di Indonesia. Celah penelitian inilah yang menjadi dasar justifikasi dilakukannya studi ini. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk: (1) mendeskripsikan tingkat interpersonal mindfulness pada pengurus inti organisasi kemahasiswaan berusia 18–22 tahun; (2) mendeskripsikan tingkat keterampilan komunikasi efektif pada kelompok yang sama; dan (3) menganalisis hubungan korelasional antara



interpersonal mindfulness dan keterampilan komunikasi efektif menggunakan uji Spearman's rho.

METODE PENELITIAN

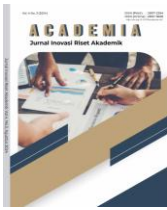
Pengumpulan data dilakukan dengan menyebarkan kuesioner kepada mahasiswa berusia 18–22 tahun yang mengikuti kegiatan organisasi kemahasiswaan dan menjabat sebagai pengurus inti. Kuesioner ini disebarakan menggunakan teknik *snowball sampling* dengan target minimal 30 responden, karena jumlah tersebut dianggap memadai dan memungkinkan distribusi data lebih mendekati kurva normal (Singarimbun & Effendi, 1995). Pengumpulan data dilakukan melalui kuesioner daring menggunakan Google Forms. Sebanyak 37 responden yang memenuhi kriteria berpartisipasi dalam penelitian ini.

Sebelum mengisi kuesioner, seluruh partisipan diberikan lembar informasi dan formulir *informed consent* yang menjelaskan secara jelas tujuan penelitian, hak partisipan terkait kerahasiaan data, serta partisipasi yang bersifat sukarela, termasuk hak untuk mengundurkan diri dari penelitian kapan pun tanpa konsekuensi. Data demografis subjek dalam penelitian ini disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Data Demografis

Criteria	N	Percentage (%)
Gender		
Man	9	24,32%
Woman	28	75,68%
Age		
18	1	2,7%
19	5	13,51%
20	16	43,24%
21	10	27,03%
22	5	13,51%
Student Organization Position		
Chairperson	10	27,03%
Vice Chairperson	3	8,11%
Treasurer	5	13,51%
Secretary	9	24,32%
Division Coordinator / Head of Division	10	27,03%

Pengukuran terhadap kedua variabel dalam penelitian ini dilakukan dengan menggunakan dua instrumen yang berbeda. Untuk variabel *interpersonal mindfulness*, alat ukur yang dipilih adalah *Interpersonal Mindfulness Scale* (IMS) yang dikembangkan oleh Pratscher (2019). Instrumen ini terlebih dahulu dialihbahasakan ke dalam bahasa Indonesia melalui prosedur *forward-backward translation* yang baku, kemudian ditelaah oleh dua orang psikolog guna memastikan kepadanan makna secara bahasa maupun konseptual. Adapun variabel komunikasi efektif diukur menggunakan instrumen yang disusun oleh Mujtahid, I, M & Vebrianto, R (2020), yang sudah tersedia dalam versi bahasa Indonesia. Sebelum digunakan untuk pengumpulan data, kedua instrumen menjalani serangkaian pengujian validitas dan reliabilitas sebagai jaminan bahwa masing-masing instrumen mampu mengukur konstruk yang dituju secara tepat dan konsisten. Satu hal yang perlu diperhatikan adalah perbedaan format skala *Likert* yang digunakan: IMS bertumpu pada skala 5 poin, sedangkan instrumen komunikasi efektif menggunakan skala 7 poin. Perbedaan ini merupakan bagian dari desain orisinal masing-masing instrumen dan tidak mengganggu keabsahan analisis korelasi *Spearman* yang diterapkan, mengingat uji tersebut bekerja berdasarkan peringkat sehingga tidak



mensyaratkan keseragaman satuan antar variabel. Oleh karena itu, perbandingan langsung antara skor mentah kedua variabel tidak dilakukan dalam penelitian ini.

Pada mulanya, instrumen *Interpersonal Mindfulness* memuat 27 item. Setelah melalui proses seleksi berbasis uji validitas dan reliabilitas, sebanyak 18 item dinyatakan layak dipertahankan. Nilai *Cronbach's Alpha* sebesar 0,828 mengonfirmasi bahwa instrumen IMS memiliki tingkat keandalan yang memadai untuk digunakan. Secara substansi, item-item dalam instrumen ini diarahkan untuk mengungkap seberapa sadar dan penuh perhatian responden dalam menjalani interaksi antarpribadi. Sebagai gambaran, salah satu item berbunyi: "*Ketika saya berbicara dengan orang lain, saya dapat sepenuhnya terlibat dalam percakapan*", dan item lain menyatakan "*Ketika saya kesal dengan orang lain, saya memperhatikan perasaan saya terlebih dahulu sebelum memberikan jawaban.*" Setiap item dijawab menggunakan skala *Likert* 5 poin dengan rentang: 1 = Hampir Jarang, 2 = Jarang, 3 = Kadang, 4 = Sering, dan 5 = Sangat Sering.

Instrumen Komunikasi Efektif pada awalnya terdiri atas 25 item, dan setelah dilakukan seleksi, sebanyak 23 item dinyatakan memenuhi syarat untuk digunakan. Koefisien *Cronbach's Alpha* sebesar 0,943 mencerminkan tingkat reliabilitas yang sangat tinggi pada instrumen ini. Item-itemnya dirancang untuk menjangkau kemampuan responden dalam menyerap informasi, mengungkapkan diri, serta mengelola dinamika komunikasi dalam interaksi sosial. Contoh item yang digunakan di antaranya: "*Saya mampu menerima informasi dalam kelompok,*" "*Saya dapat mengontrol emosi dalam berinteraksi sosial,*" dan "*Saya dapat menerima tanggung jawab yang diberikan.*" Responden memberikan penilaian menggunakan skala *Likert* 7 poin dengan pilihan: 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Agak Tidak Setuju, 4 = Netral, 5 = Agak Setuju, 6 = Setuju, dan 7 = Sangat Setuju.

Pendekatan kuantitatif menjadi landasan metodologis dalam penelitian ini, dengan teknik analisis statistik yang mencakup uji normalitas dan uji korelasi. Pengujian normalitas dilaksanakan menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.16.4 melalui metode *Shapiro-Wilk*, yang dipilih dengan pertimbangan bahwa jumlah responden berada di bawah angka 50. Hal ini selaras dengan pandangan Sugiyono (2014) yang menyatakan bahwa uji *Shapiro-Wilk* tepat diterapkan pada sampel kecil yang tidak melebihi 50 unit.

Setelah asumsi normalitas diperiksa, pengujian hipotesis dilanjutkan dengan korelasi *Spearman*. Koefisien korelasi *Spearman* dipilih karena mampu menilai kekuatan hubungan antara dua variabel tanpa mengharuskan terpenuhinya asumsi distribusi data tertentu. Melalui uji inferensial ini pula, penelitian berupaya mengungkap ada tidaknya hubungan antara *interpersonal mindfulness* dan komunikasi efektif pada mahasiswa yang aktif berkontribusi dalam organisasi kemahasiswaan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis Deskriptif

Proses pengumpulan data melalui penyebaran kuesioner berhasil menjangkau sebanyak 37 responden yang keseluruhannya merupakan pengurus inti dari berbagai organisasi kemahasiswaan. Ditinjau dari karakteristik demografinya, mayoritas responden berjenis kelamin perempuan dengan proporsi sebesar 75,68%, sementara kelompok usia yang paling banyak terwakili adalah usia 20 tahun dengan persentase 43,24%. Dari sisi jabatan dalam struktur organisasi, posisi yang paling umum disandang responden adalah Ketua dan Koordinator/Kepala Divisi, masing-masing dengan proporsi sebesar 27,03%.

Berdasarkan hasil analisis statistik deskriptif pada skala *Interpersonal Mindfulness*, diketahui bahwa dari total 37 responden, perolehan skor berkisar antara nilai minimum 54

hingga nilai maksimum 88, dengan rata-rata (*mean*) sebesar 71,243 dan standar deviasi sebesar 7,123. Sementara itu, gambaran serupa pada skala Komunikasi Efektif menunjukkan bahwa skor responden berada pada rentang 88 hingga 155, dengan nilai *mean* sebesar 132,162 dan standar deviasi sebesar 17,196. Ringkasan lengkap dari hasil analisis statistik deskriptif kedua skala tersebut tersaji pada tabel berikut.

Tabel 2. Uji Statistik Descriptif

	N	Min	Max	Mean	Std.Dev
Interpersonal mindfulness	37	54	88	71,243	7,123
Komunikasi efektif	37	88	155	132,162	17,196

Penelitian ini turut mengidentifikasi sebaran kategori *interpersonal mindfulness* dan keterampilan komunikasi efektif di antara para responden. Akan tetapi, perlu dicatat bahwa baik *Interpersonal Mindfulness Scale* yang dikembangkan oleh Pratscher et al. maupun Skala Komunikasi Efektif yang disusun oleh Mujtahid, I, M., & Vebrianto, R. (2020) belum dilengkapi dengan kategorisasi maupun norma yang bersifat universal. Merujuk pada panduan pengembangan dan validasi instrumen ukur dalam bidang psikologi, psikiatri, dan perilaku yang dikemukakan oleh Stefana A. et al. (2024), para peneliti dianjurkan untuk mengacu pada nilai rata-rata (*mean*) dan standar deviasi sebagai acuan pengelompokan apabila norma baku belum tersedia.

Bertolak dari pertimbangan tersebut, penentuan kategori dalam penelitian ini dilakukan dengan memanfaatkan distribusi skor responden melalui pendekatan *mean* dan standar deviasi. Berdasarkan data yang berhasil dikumpulkan dari seluruh responden, diperoleh kategori *interpersonal mindfulness* dan keterampilan komunikasi efektif sebagai berikut:

Tabel 3. Kategorisasi Pengukuran *Interpersonal Mindfulness*

	Interval	Category	Frequency	Percentage
Mean =71,243	X < 65	Low	5	13,5%
	65 ≤ X ≤ 78	Moderate	27	73%
Std.Dev =7,123	78 < X	High	5	13,5%

Tabel 3 menunjukkan bahwa mayoritas individu dengan skor *interpersonal mindfulness* berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 27 orang (73%), diikuti oleh 5 orang (13,5%) pada kategori rendah dan 5 orang (13,5%) pada kategori tinggi.

Tabel 4. Kategorisasi Pengukuran Efektif

	Interval	Category	Frequency	Percentage
Mean =132,162	X < 115	Low	5	13,5%
	115 ≤ X ≤ 149	Moderate	27	73%
Std.Dev =17,196	149 < X	High	5	13,5%

Tabel 4 menunjukkan bahwa mayoritas peserta dengan komunikasi efektif berada pada kategori sedang, yaitu sebanyak 27 orang (73%), diikuti oleh 5 orang (13,5%) pada kategori rendah dan 5 orang (13,5%) pada kategori tinggi.

Korelasi Bivariat

Tujuan utama penelitian ini adalah menguji ada tidaknya keterkaitan antara *Interpersonal Mindfulness* dan keterampilan komunikasi efektif. Guna menjawab tujuan tersebut, rangkaian analisis statistik dilaksanakan menggunakan perangkat lunak JASP versi 0.16.4, mencakup uji normalitas dan uji korelasi. Pengujian normalitas dengan metode *Shapiro-Wilk* menghasilkan nilai *p* sebesar 0,011 ($p < 0,05$) untuk variabel *Interpersonal Mindfulness* terhadap komunikasi efektif, yang berarti distribusi data tidak memenuhi asumsi kenormalan. Kondisi ini mendorong penggunaan pendekatan statistik non-parametrik, di mana uji

Spearman's rho dipilih sebagai satu-satunya metode inferensial yang diterapkan dalam penelitian ini. Analisis korelasi antara *interpersonal mindfulness* dan keterampilan komunikasi efektif kemudian dilakukan menggunakan *Spearman's rho* hingga ke tingkat aspek dari masing-masing variabel, dengan tujuan untuk mengidentifikasi kekuatan sekaligus arah hubungan di antara aspek-aspek yang dikaji.

Tabel 5. Analisis Korelasi

	Effective Communication	Teamwork	Interpersonal Skills	Integrity	Responsibility	Interactive Communication
Interpersonal Mindfulness	r= 0.553 p= <.001	r= 0.515 p= 0.001	r= 0.548 p=<.001	r= 0.511 p=0.001	r= 0.407 p= 0.012	r=0.529 p= <.001
Presence	r= 0.260 p= 0.120	r= 0.218 p= 0.196	r= 0.307 p= 0.064	r= 0.218 p= 0.195	r= 0.116 p= 0.493	r=0.349 p= 0.034
Nonjudgmental Acceptance	r= 0.346 p= 0.036	r= 0.257 p= 0.125	r= 0.338 p= 0.041	r= 0.467 p= 0.004	r= 0.426 p= 0.009	r=0.207 p= 0.220
Non-reactivity	r= 0.414 p= 0.011	r= 0.333 p= 0.044	r= 0.336 p= 0.042	r= 0.346 p= 0.036	r= 0.346 p= 0.036	r=0.472 p= 0.003
Awareness of Self and Others	r= 0.516 p= 0.001	r= 0.519 p= 0.001	r= 0.479 p= 0.003	r= 0.482 p= 0.003	r= 0.432 p= 0.008	r=0.415 p= 0.011

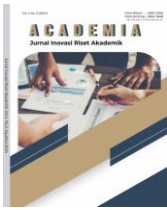
Pengujian Hipotesis

Pengujian hipotesis melalui uji *Spearman's rho* menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,553 dengan taraf signifikansi $p < 0,001$. Angka ini mengindikasikan bahwa terdapat hubungan yang bersifat positif dan signifikan antara *interpersonal mindfulness* dan komunikasi efektif pada pengurus inti organisasi kemahasiswaan di rentang usia 18–22 tahun. Dengan kata lain, peningkatan pada tingkat *interpersonal mindfulness* seseorang cenderung sejalan dengan semakin tingginya kualitas keterampilan komunikasi efektif yang dimilikinya.

Hasil analisis pada setiap aspek komunikasi efektif menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dengan *interpersonal mindfulness*. Pada aspek kerja sama tim (*teamwork*), diperoleh koefisien korelasi $r = 0,515$ ($p = 0,001$). Hal ini menunjukkan bahwa individu dengan tingkat *interpersonal mindfulness* yang lebih tinggi cenderung mampu bekerja sama secara lebih efektif dalam tim. Selanjutnya, pada aspek keterampilan interpersonal (*interpersonal skills*) menunjukkan korelasi positif yang cukup kuat dengan *interpersonal mindfulness*, yaitu $r = 0,548$ ($p < 0,001$). Pada aspek integritas, diperoleh nilai korelasi $r = 0,511$ ($p = 0,001$), yang menunjukkan bahwa *interpersonal mindfulness* juga memiliki hubungan positif dengan integritas seseorang. Pada aspek tanggung jawab (*responsibility*), ditunjukkan hubungan positif namun relatif lebih rendah dibandingkan aspek lainnya, dengan nilai korelasi $r = 0,407$ ($p = 0,012$). Sementara itu, pada aspek komunikasi interaktif (*interactive communication*), diperoleh nilai korelasi $r = 0,529$ ($p < 0,001$), yang menunjukkan bahwa *interpersonal mindfulness* mendukung komunikasi yang efektif.

Analisis korelasi menunjukkan bahwa tidak semua aspek *interpersonal mindfulness* memiliki hubungan yang signifikan dengan seluruh aspek komunikasi efektif. Hal ini berarti bahwa kontribusi *interpersonal mindfulness* terhadap komunikasi efektif bersifat spesifik pada aspek-aspek tertentu, tidak merata pada seluruh dimensi. Tabel 5 menunjukkan bahwa aspek *presence* tidak memiliki hubungan yang signifikan dengan komunikasi efektif secara umum ($r = 0,260$; $p = 0,120$), maupun dengan beberapa aspek lainnya. Hanya terdapat hubungan yang signifikan antara *presence* dan aspek komunikasi interaktif, dengan hasil korelasi $r = 0,349$ ($p = 0,034$).

Pada aspek lainnya, seperti *nonjudgmental acceptance*, ditemukan adanya hubungan signifikan dengan komunikasi efektif secara umum ($r = 0,346$; $p = 0,036$) serta dengan beberapa aspek lainnya. Hubungan yang kuat terlihat pada aspek integritas ($r = 0,467$; $p = 0,004$) dan



tanggung jawab ($r = 0,436$; $p = 0,009$). Namun, aspek ini tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan kerja sama tim dan komunikasi interaktif. Aspek *nonreactivity* menunjukkan hubungan signifikan dengan komunikasi efektif secara umum ($r = 0,414$; $p = 0,011$) serta dengan seluruh aspek komunikasi efektif. Hubungan terkuat terdapat pada aspek komunikasi interaktif ($r = 0,472$; $p = 0,003$). Sementara itu, aspek *awareness of self and others* merupakan aspek yang menunjukkan hubungan paling konsisten dan kuat dengan komunikasi efektif serta seluruh aspeknya. Korelasi tertinggi terlihat pada komunikasi efektif secara umum ($r = 0,516$; $p = 0,001$) dan kerja sama tim ($r = 0,519$; $p = 0,001$).

Pembahasan

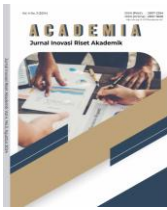
Penelitian ini menginterpretasikan hasil dengan cakupan yang melibatkan 37 mahasiswa sebagai pengurus inti organisasi kampus. Jumlah subjek yang terlibat terdiri dari 9 laki-laki dan 28 perempuan. Kriteria usia dalam penelitian ini adalah 18–22 tahun, yang merupakan rentang usia remaja akhir dan mahasiswa. Dalam rentang usia tersebut, terdapat 1 responden berusia 18 tahun, 5 responden berusia 19 tahun, 16 responden berusia 20 tahun, 10 responden berusia 21 tahun, dan 5 responden berusia 22 tahun.

Salah satu karakteristik yang turut diidentifikasi dalam penelitian ini adalah distribusi responden berdasarkan posisi yang diemban dalam struktur kepemimpinan organisasi. Dari total subjek yang terlibat, sebanyak 10 orang menjabat sebagai ketua, 3 orang sebagai wakil ketua, 5 orang sebagai bendahara, 9 orang sebagai sekretaris, dan 10 orang menempati posisi koordinator atau kepala divisi. Komposisi ini mencerminkan sebaran jabatan yang relatif proporsional, sehingga memungkinkan diperolehnya gambaran yang menyeluruh mengenai dinamika hubungan interpersonal, *mindfulness*, dan komunikasi efektif. Keberagaman jabatan tersebut menjadi lebih bermakna bila dikaitkan dengan rentang usia responden yang berada pada 18–22 tahun, yakni fase transisi di mana kebutuhan untuk berkomunikasi dan menjalin interaksi sosial semakin meningkat.

Pengukuran menggunakan *Interpersonal Mindfulness Scale (IMS)* mengungkapkan bahwa dari keseluruhan responden, sebanyak 5 orang masuk dalam kategori tinggi, 27 orang berada pada kategori sedang, dan 5 orang lainnya tergolong dalam kategori rendah. Pola distribusi yang serupa juga tampak pada hasil pengukuran komunikasi efektif, di mana mayoritas responden (27 orang) berada di kategori sedang, sedangkan sisanya terbagi secara seimbang antara kategori tinggi dan rendah dengan masing-masing 5 responden. Pola ini mengisyaratkan bahwa para pengurus inti organisasi kemahasiswaan pada umumnya telah memiliki bekal *interpersonal mindfulness* dan keterampilan komunikasi efektif yang cukup, meskipun belum sepenuhnya optimal sebagaimana tercermin dari dominasi kategori sedang yang belum terdistribusi secara merata.

Pengujian lanjutan melalui uji korelasi *Spearman* menghasilkan koefisien korelasi sebesar 0,553 dengan taraf signifikansi $p < 0,001$. Temuan ini menegaskan keberadaan hubungan yang positif dan signifikan antara *interpersonal mindfulness* dan komunikasi efektif, di mana peningkatan pada aspek *interpersonal mindfulness* mahasiswa sejalan dengan semakin berkembangnya kualitas komunikasi efektif mereka, termasuk dalam konteks aktivitas organisasi di lingkungan kampus.

Analisis lebih lanjut pada aspek-aspek *interpersonal mindfulness* menunjukkan bahwa kontribusi masing-masing aspek terhadap komunikasi efektif tidak bersifat merata. Aspek *presence* tidak menunjukkan hubungan yang signifikan dengan komunikasi efektif secara keseluruhan maupun dengan sebagian besar aspeknya. Namun demikian, *presence* memiliki hubungan signifikan dengan aspek komunikasi interaktif. Hal ini menunjukkan bahwa



kehadiran penuh dalam interaksi lebih berpengaruh pada keterlibatan langsung dalam proses komunikasi dua arah, seperti memberikan respons dan umpan balik, dibandingkan dengan aspek komunikasi yang berkaitan dengan nilai atau tanggung jawab.

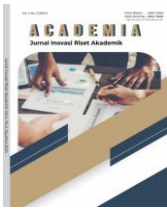
Aspek *nonjudgmental acceptance* menunjukkan hubungan signifikan dengan komunikasi efektif secara umum, serta dengan keterampilan interpersonal, integritas, dan tanggung jawab. Temuan ini menunjukkan bahwa penerimaan tanpa penilaian mendukung komunikasi yang jujur, terbuka, dan bertanggung jawab. Namun, tidak ditemukan hubungan signifikan dengan kerja sama tim dan komunikasi interaktif, yang mengindikasikan bahwa penerimaan lebih berperan dalam kualitas komunikasi internal dibandingkan dinamika kolaborasi atau interaksi.

Aspek *nonreactivity* menunjukkan hubungan signifikan dengan komunikasi efektif secara umum serta seluruh aspek komunikasi efektif yang diteliti. Temuan ini menegaskan bahwa kemampuan untuk menahan diri dari reaksi impulsif terhadap stimulus interpersonal merupakan faktor penting dalam menjaga komunikasi yang efektif. Hubungan yang kuat antara *nonreactivity* dan komunikasi interaktif menunjukkan bahwa pengendalian reaksi emosional sangat penting dalam menjaga kelancaran komunikasi dua arah.

Aspek *awareness of self and others* merupakan aspek *interpersonal mindfulness* yang menunjukkan hubungan paling kuat dan konsisten dengan komunikasi efektif serta seluruh aspeknya. Temuan ini menunjukkan bahwa kesadaran terhadap kondisi diri sendiri dan orang lain, termasuk emosi, kebutuhan, dan perspektif masing-masing pihak, merupakan elemen kunci dalam komunikasi yang efektif. Oleh karena itu, aspek ini dapat dianggap sebagai komponen utama dari *interpersonal mindfulness* yang paling berkontribusi terhadap kualitas komunikasi.

Secara menyeluruh, temuan penelitian ini memperlihatkan bahwa *interpersonal mindfulness* tidak semata berkaitan dengan komunikasi efektif pada tataran umum, melainkan juga menyentuh berbagai dimensinya melalui mekanisme yang beragam. Di antara aspek-aspek yang diteliti, *awareness of self and others* dan *nonreactivity* terbukti memiliki kontribusi yang paling substansial dalam menunjang komunikasi efektif, sedangkan aspek *presence* dan *nonjudgmental acceptance* cenderung berperan pada dimensi yang lebih spesifik. Temuan ini selaras dengan pandangan para ahli (NCREL & Metiri Group, 2003) yang menegaskan bahwa komunikasi efektif menuntut serangkaian kecakapan, antara lain kemampuan bekerja dalam kelompok, keterampilan interpersonal, integritas, tanggung jawab, dan komunikasi yang bersifat interaktif. Salah satu wujud konkret dari keterampilan interpersonal yang relevan adalah *interpersonal mindfulness*. Menurut Pratscher et al. (2018), *interpersonal mindfulness* mensyaratkan kesadaran yang hadir secara penuh terhadap segala hal yang berlangsung dalam suatu interaksi. Kesadaran penuh tersebut mencakup perhatian yang terfokus pada momen interaksi, penerimaan terhadap diri sendiri dan lawan bicara tanpa sikap menghakimi, kepekaan terhadap kondisi emosional diri maupun pihak lain, serta pertimbangan yang matang sebelum memberikan respons.

Dari sudut pandang teoritis, ketidaksignifikanan aspek *presence* terhadap komunikasi efektif secara keseluruhan dapat dipahami melalui perspektif bahwa kehadiran penuh merupakan kondisi yang lebih berdimensi internal dan bersifat *momentary*, sehingga tidak selalu terwujud secara langsung dalam perilaku komunikasi yang dapat diukur secara konkret. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Pratscher et al. (2019) yang mengungkapkan bahwa aspek *presence* menunjukkan keterkaitan yang lebih kuat dengan pengalaman subjektif individu selama interaksi, dibandingkan dengan keluaran komunikasi yang bersifat observable.



Jika dibandingkan dengan studi-studi sebelumnya, hasil penelitian ini memiliki keselarasan dengan temuan Manusov et al. (2018) yang menunjukkan bahwa *trait mindfulness* berkorelasi positif dengan kualitas relasi interpersonal. Namun demikian, penelitian ini memberikan kontribusi lebih jauh dengan mengungkap bahwa masing-masing aspek *interpersonal mindfulness* memiliki bobot kontribusi yang berbeda terhadap berbagai dimensi komunikasi efektif. Dari sisi implikasi praktis, hasil ini memberikan rekomendasi agar program pengembangan kapasitas pengurus organisasi kemahasiswaan lebih menitikberatkan pada penguatan aspek *awareness of self and others* dan *nonreactivity*, misalnya melalui aktivitas *body scan*, *journaling* reflektif, serta simulasi *role-play* untuk manajemen emosi dalam situasi konflik organisasi. Program semacam ini diharapkan mampu mendorong peningkatan kualitas komunikasi interpersonal para pengurus secara lebih terarah dan terukur.

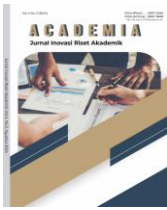
KESIMPULAN

Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa *interpersonal mindfulness* memiliki hubungan yang positif dan signifikan dengan komunikasi efektif. Hal ini berarti bahwa semakin baik kesadaran interpersonal seseorang, maka semakin baik pula keterampilan komunikasinya, khususnya pada aspek kesadaran diri (*self-awareness*) dan non-reaktivitas (*non-reactivity*), yang menunjukkan hubungan paling kuat. Kesamaan pada tingkat sedang antara *interpersonal mindfulness* dan komunikasi efektif menunjukkan bahwa kemampuan responden pada kedua aspek tersebut masih belum optimal dan masih memiliki ruang untuk dikembangkan.

Berdasarkan hal tersebut, upaya peningkatan *interpersonal mindfulness* menjadi hal yang krusial bagi mahasiswa, terutama mereka yang mengemban tanggung jawab sebagai pengurus organisasi kemahasiswaan, baik melalui pembiasaan latihan *mindfulness* dalam keseharian berinteraksi, pengembangan kecakapan mendengarkan secara aktif, maupun keterlibatan dalam program pelatihan komunikasi yang secara khusus menargetkan penguatan *interpersonal mindfulness*. Penelitian berikutnya dianjurkan untuk memperluas cakupan sampel guna pengujian yang lebih komprehensif. Adapun keterbatasan penelitian ini meliputi ukuran sampel yang kecil ($N = 37$) yang membatasi generalisasi temuan, desain *cross-sectional* yang tidak memungkinkan penarikan kesimpulan kausal, kerentanan instrumen *self-report* terhadap *social desirability bias*, serta penerapan *purposive sampling* yang membatasi keterwakilan populasi keseluruhannya perlu dijadikan pertimbangan dalam memaknai dan mengaplikasikan hasil penelitian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Afandi, F., & Wijayanti, Q. N. (2024). Peran komunikasi efektif bagi mahasiswa dalam membangun hubungan yang baik dan berkelanjutan. *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(1). <https://doi.org/10.62281/v2i1.52>
- 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>
- Az Zahra, A. C., & Etikariena, A. (2024). The role of transformational leadership on innovative work behavior: A moderated-mediation study. *Jurnal Psikologi*, 23(1), 81–96. <https://doi.org/10.14710/jp.23.1.81-96>
- Chen, H., Liu, C., & Chiou, W.-K. (2024). Editorial: Mindfulness in interpersonal, group, organization, media, and cross-culture communication. *Frontiers in Psychology*, 15, 1429978. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1429978>



- Jones, S. M., Bodie, G. D., & Hughes, S. D. (2019). The impact of mindfulness on empathy, active listening, and perceived provisions of emotional support. *Communication Research*, 46(6), 838–865. <https://doi.org/10.1177/0093650215626983>
- Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. (2022). *Pedoman pelaksanaan kegiatan organisasi kemahasiswaan*. Lembaga Layanan Pendidikan Tinggi Wilayah XIII. <https://lldikti13.kemdikbud.go.id>
- 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, 841361. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.841361>
- Manusov, V., Stofleth, D., Harvey, J. A., & Crowley, J. P. (2018). Conditions and consequences of listening well for interpersonal relationships: Modeling active-empathic listening, social-emotional skills, trait mindfulness, and relational quality. *International Journal of Listening*, 34(2), 110–126. <https://doi.org/10.1080/10904018.2018.1450330>
- 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.
- Nabila, T., Sholihah, K. U., Al Karim, C. H., & Kaloeti, D. V. S. (2022). Mindfulness, family resilience, and parenting stress in parents with elementary school-age children during the Covid-19 pandemic. *Jurnal Psikologi*, 21(2), 124–134. <https://doi.org/10.14710/jp.21.2.124-134>
- 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>
- Pratscher, S. D., Rose, A. J., Markovitz, L., & Bettencourt, A. (2018). Interpersonal mindfulness: Investigating mindfulness in interpersonal interactions, co-rumination, and friendship quality. *Mindfulness*, 9(4), 1206–1215. <https://doi.org/10.1007/s12671-018-0901-6>
- 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/s12671-018-1041-4>
- Purnama, F. D. A., & Wijayanti, Q. N. (2024). Strategi komunikasi interpersonal dalam meningkatkan kepemimpinan dan kolaborasi organisasi kemahasiswaan Trunojoyo (Studi kasus BEM FISIB Kabinet Pratano). *Jurnal Media Akademik (JMA)*, 2(1), 285–308. <https://doi.org/10.62281/v2i1.5>
- Rakhmaniar, A. (2024). Pengaruh media sosial terhadap keterampilan komunikasi interpersonal pada remaja kota Bandung. *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 2(1), 239–249. <https://doi.org/10.62383/wissen.v2i1.244>
- Sari, A. W. (2016). Pentingnya ketrampilan mendengar dalam menciptakan komunikasi yang efektif. *EduTech: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Ilmu Sosial*, 2(1). <https://doi.org/10.30596/edutech.v2i1.572>
- Singarimbun, M., & Effendi, S. (1995). *Metode penelitian survei* (Edisi revisi). LP3ES.
- Stefana, A., Damiani, S., Granzoli, U., et al. (2025). Psychological, psychiatric, and behavioral sciences measurement scales: Best practice guidelines for their development and validation. *Frontiers in Psychology*, 15, 1494261. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2024.1494261>



ACADEMIA: Jurnal Inovasi Riset Akademik

Vol. 6, No. 2, Maret-Mei 2026

e-ISSN: 2807-1808 | p-ISSN: 2807-2294

Online Journal System <https://jurnalp4i.com/index.php/academia>



- Sugiyono. (2014). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suryana, E., Wulandari, S., Sagita, E., & Harto, K. (2022). Perkembangan masa remaja akhir (tugas, fisik, intelektual, emosi, sosial, dan agama) dan implikasinya pada pendidikan. *JiIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 5(6), 1956–1963. <https://doi.org/10.54371/jiip.v5i6.664>
- Yudhawati, I., & Priono, P. (2023). Pengaruh mindfulness dalam meningkatkan efektivitas komunikasi pada organisasi Pemuda Buddhayana. *PAEDAGOGY: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Psikologi*, 3(3), 194–201. <https://doi.org/10.51878/paedagogy.v3i3.2722>