

**MAKNA *MINDFULNESS COMMUNICATION* TERHADAP PERILAKU
PESERTA PELATIHAN “*GROW AND CONTRIBUTE SQUAD* ” PADA
ALUMNI AKADEMI TRAINER**

RATU NABILA KURNIA RAHMAN

ABSTRAK

Kebutuhan pengembangan diri yang meningkat secara menyeluruh, tidak hanya kemampuan secara akademik namun juga harus diimbangi oleh kemampuan soft skill. Seperti kemampuan berbicara di depan umum sangat dibutuhkan dalam kehidupan sehari-hari dan dunia pekerjaan yang mencakup aspek emosional dan profesional. Penelitian ini bertujuan untuk memahami makna *mindfulness communication* yang dialami oleh alumni *Grow and Contribute Squad (GnC Squad)* serta menjelaskan bagaimana alumni menerima dan mengaplikasikan pesan-pesan pelatihan ke dalam perilaku profesional dan emosional. Penelitian menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode fenomenologi. Data dikumpulkan melalui wawancara mendalam terhadap empat alumni *GnC Squad*. Analisis data menggunakan *The Data Analysis Spiral* dari Creswell dan Poth (2018), sedangkan interpretasi temuan dikaji menggunakan *Transformative learning theory* dari Mezirow (1997). Hasil penelitian menunjukkan bahwa *mindfulness communication* dimaknai sebagai komunikasi yang dilandasi kesadaran penuh, kehadiran utuh, dan empati. Pengalaman tersebut mendorong terjadinya refleksi diri, perubahan cara berpikir, serta transformasi dalam menerima dan mengaplikasikan pesan-pesan pelatihan. Perubahan tersebut terlihat pada meningkatnya kemampuan mengelola emosi, membangun hubungan interpersonal, serta menerapkan komunikasi yang lebih profesional dalam kehidupan pribadi maupun pekerjaan. Penelitian ini menyimpulkan bahwa *mindfulness communication* tidak hanya menjadi keterampilan komunikasi, tetapi juga menjadi proses pembelajaran transformatif yang membentuk perubahan perilaku emosional dan profesional secara berkelanjutan.

Kata kunci: *Mindfulness communication*, pembelajaran transformatif, perilaku emosional and profesional.

**MAKNA MINDFULNESS COMMUNICATION TERHADAP PERILAKU
PESERTA PELATIHAN “GROW AND CONTRIBUTE SQUAD” PADA
ALUMNI AKADEMI TRAINER**

RATU NABILA KURNIA RAHMAN

ABSTRACT

There is an increasing, comprehensive need for personal development; academic proficiency must be balanced with soft skills. Public speaking, for instance, is essential in both daily life and the professional world, encompassing both emotional and professional aspects. This study aims to explore the meaning of mindfulness communication experienced by alumni of the Grow and Contribute Squad (GnC Squad) program and to examine how they receive and apply the training messages in their professional and emotional behaviors. This research employed a qualitative approach with a phenomenological method. Data were collected through in-depth interviews with four GnC Squad alumni. Data were analyzed using The Data Analysis Spiral proposed by Creswell and Poth (2018), while the findings were interpreted through Transformative learning theory by Mezirow (1997). The findings reveal that mindfulness communication is understood as communication grounded in full awareness, presence, and empathy. These experiences encouraged self-reflection, changes in perspective, and transformation in receiving and applying the training messages. The transformation was reflected in improved emotional regulation, stronger interpersonal relationships, and more professional communication practices in both personal and professional contexts. This study concludes that mindfulness communication extends beyond communication skills and serves as a transformative learning process that fosters sustainable emotional and professional behavioral change.

Keywords: mindfulness communication, transformative learning, professional and emotional behavior.