



Makna *Mindfulness communication* terhadap Perilaku Peserta Pelatihan “*Grow and Contribute Squad*” pada Alumni Akademi Trainer

Tugas Akhir Skripsi ini diajukan memenuhi persyaratan dalam memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi

Nama : Ratu Nabila Kurnia Rahman

NIM : 2110411303



**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
UNIVERSITAS PEMBANGUNAN NASIONAL
“VETERAN” JAKARTA**

PERNYATAAN ORISINALITAS

Tugas Akhir ini adalah hasil karya sendiri dan semua sumber yang dikutip maupun yang dirujuk telah saya nyatakan dengan benar:

Nama : Ratu Nabila Kurnia Rahman

NIM : 2110411303

Program Studi : Ilmu Komunikasi

Bilamana di kemudian hari ditemukan ketidaksesuaian dengan pernyataan ini maka, saya bersedia dituntut dan diproses sesuai dengan ketentuan yang berlaku.

Jakarta, 1 Juli 2026

Yang menyatakan,



(Ratu Nabila Kurnia Rahman)

**PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR UNTUK
KEPENTINGAN AKADEMIS**

Sebagai civitas akademik Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta,
saya yang bertanda tangan di bawah ini:

Nama : Ratu Nabila Kurnia Rahman
NIM : 2110411303
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik
Program Studi : S1 Ilmu Komunikasi

Demi pengembangan ilmu pengetahuan, menyetujui untuk memberikan kepada
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta Hak Bebas Royalti Non
eksklusif (*Non-exclusive Royalty Free Right*) atas karya ilmiah saya yang
berjudul:

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

Beserta perangkat yang ada (jika diperlukan). Dengan Hak Bebas Royalti ini,
Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta berhak menyimpan, mengalih
media/formatkan, mengelola dalam bentuk pangkalan data (*database*), merawat
dan mempublikasikan Skripsi saya selama tetap mencantumkan nama saya
sebagai penulis/pencipta dan sebagai pemilik Hak Cipta.

Demikian pernyataan ini saya buat dengan
sebenarnya:

Dibuat di : Jakarta, 1 Juli 2026

Pada tanggal : Rabu, 1 Juli 2026

Yang menyatakan,



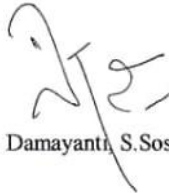
(Ratu Nabila Kurnia Rahman)

PENGESAHAN TUGAS AKHIR

NAMA : Ratu Nabila Kurnia Rahman
NIM : 2110411303
PROGRAM STUDI : S1 Ilmu Komunikasi
JUDUL : Makna Mindfulness communication terhadap Perilaku Peserta Pelatihan "*Grow and Contribute Squad*" pada Alumni Akademi Trainer

Telah berhasil dipertahankan dihadapan Tim Penguji dan diterima sebagai bagian persyaratan yang diperlukan untuk memperoleh gelar sarjana pada Program Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta.

Pembimbing



Dr. Damayanti, S.Sos., M.Si.

Penguji 1



Dra. Siti Maryam, M.Si.

Penguji 2



Windhiadi Yoga Sembada, S.I.Kom., M.Si.

Ketua Program Studi
Ilmu Komunikasi



Uljanatunnisa, S.Sos. MA

Ditetapkan di : Jakarta
Tanggal Ujian : Jumat, 24 Juli 2026

**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.

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur penulis panjatkan kepada Allah subhanaahu wa ta'ala atas segala ridho dan karunia-Nya sehingga penulis dapat menyelesaikan tugas akhir skripsi dengan judul makna *mindfulness communication* terhadap perilaku peserta pelatihan “*Grow and Contribute Squad*” pada Alumni Akademi Trainer. Adapun skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar sarjana S1 Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Pembangunan Nasional “Veteran” Jakarta. Penulis menyadari, proses penyusunan skripsi ini tidak luput dari berbagai tantangan dan hambatan. Namun berkat bimbingan, bantuan dan dukungan yang didapatkan penulis dari banyak pihak, penulis dapat mengatasi kesulitan yang dialami dalam proses penyusunan tugas akhir ini dengan baik. Oleh karena itu, penulis mengucapkan rasa terima kasih sebesar-besarnya kepada:

1. Kedua orang tua penulis, Mamah Dian Kurniasih dan alm. Papah Tubagus Irwan Djaja Rachman, yang selalu memberikan penulis semangat, nasihat dan doa dalam setiap langkah penulis dalam menyelesaikan tugas akhir skripsi.
2. Bapak Prof. Dr. Anter Venus, M.A., Comm, selaku Rektor Universitas Pembangunan Nasional Veteran Jakarta yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu.
3. Bapak Dr. Bkti Istiyanto, M.Si., selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UPN Veteran Jakarta.
4. Uljanatunnisa, S.Sos.,MA. selaku Kepala Program Studi S1 Ilmu Komunikasi UPN Veteran Jakarta.
5. Ibu Dr. Damayanti, S.Sos. M.Si. Selaku dosen Pembimbing yang selalu memberikan saya bimbingan, arahan dan bantuan selama proses penyusunan skripsi.
6. Ibu Dra. Siti Maryam, M.Si. dan Bapak Windhiadi Yoga Sembada, S.I.Kom., M.Si. Selaku Dosen Penguji proposal skripsi saya yang membantu mengarahkan saya dalam penyusunan penelitian.

7. Ibu Dr. Drina Intyaswati, M.Si. Selaku Dosen Pembimbing Akademik penulis yang selalu membimbing, membantu dan mengarahkan penulis selama proses perkuliahan berlangsung hingga proses penyusunan tugas akhir skripsi.
8. Seluruh sahabat semasa kuliah yang menemani saya selama menempuh pendidikan sejak semester 1, terutama, Julia Putri Emil, Ananda Astrie Wiguna, Nurhaliza Annisa Najmi dan Fildza Shabrina yang selalu mendukung, membantu dan menguatkan penulis selama masa perkuliahan hingga sampai penyusunan tugas akhir.
9. Sahabat penulis yang menemani dari KSM Five TV, Anindhita Ayu Maulizeira dan Nidiya Caroline yang selalu mensupport penulis apapun keadaannya.
10. Seluruh sahabat SMA penulis, Febriyanti Musyafa, Savina Maharani dan Salsabilla Abiansyah yang selalu mendoakan, menguatkan dan memberikan semangat kepada penulis selama proses penyusunan skripsi.

Akhir kata, skripsi ini merupakan hasil penelitian yang masih jauh dari kata sempurna. Mohon maaf apabila terdapat kekurangan dalam penyusunan tugas akhir (skripsi) ini. Semoga penelitian ini dapat memberikan manfaat bagi banyak pihak.

Jakarta, 03 Juli 2026



(Ratu Nabila Kurnia Rahman)

DAFTAR ISI

PERNYATAAN ORISINALITAS	ii
PERNYATAAN PERSETUJUAN PUBLIKASI TUGAS AKHIR	iii
PENGESAHAN TUGAS AKHIR	iv
ABSTRAK	v
<i>ABSTRACT</i>	vi
KATA PENGANTAR	vii
DAFTAR ISI	ix
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR GAMBAR	xii
BAB I PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	10
1.3 Batasan Masalah	11
1.4 Tujuan Penelitian	11
1.4.1 Tujuan Praktis	11
1.4.2 Tujuan Teoritis	11
1.5 Manfaat Penelitian	11
1.5.1 Manfaat Akademis	12
1.5.2 Manfaat Praktis	12
1.6 Sistematika Penulisan	12
BAB II TINJAUAN PUSTAKA	14
2.1 Penelitian Terdahulu	14
2.2 Konsep dan teori penelitian	18
2.2.1 <i>Mindfulness communication</i>	18
2.2.2 Makna	21
2.2.3 Perilaku	21
2.2.4 Fenomenologi dalam studi komunikasi	22
2.2.5 Teori Pembelajaran Transformatif (<i>Transformative learning theory</i>) ...	25
2.3 Kerangka Berpikir	27
BAB III METODE PENELITIAN	28
3.1 Objek Penelitian	28
3.2 Jenis Penelitian	28
3.3 Teknik Pengumpulan Data	29
3.4 Sumber Data	29

3.4.1 Data Primer	30
3.4.2 Data Sekunder	30
3.5 Teknik Analisis Data.....	30
3.6 Teknik Keabsahan Data	33
3.7 Tabel Perencanaan Penelitian	34
BAB IV HASIL DAN PEMBAHASAN	36
4.1 Deskripsi Objek Penelitian.....	36
4.1.1 Objek Penelitian	36
4.1.2 Deskripsi Narasumber	37
4.2 Hasil Penelitian	38
4.2.1 <i>Managing and organizing data</i>	39
4.2.2 <i>Reading and memoing</i>	39
4.2.3 <i>Describing and classifying code into themes</i>	43
4.2.4 <i>Developing and assesing interpretations</i>	48
4.2.5 <i>Representing and visualizing the data</i>	71
4.3 Pembahasan.....	73
4.3.1 Observasi perilaku narasumber	73
4.3.2 Pembahasan keterikatan dengan rumusan masalah.....	75
BAB V PENUTUP.....	77
5.1 Kesimpulan	77
5.2 Saran.....	78
5.2.1 Saran Akademis	78
5.2.2 Saran Praktis	79
DAFTAR PUSTAKA	81
LAMPIRAN.....	86

DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Penelitian Terdahulu	14
Tabel 3.1 List Rencana Narasumber Peserta	30
Tabel 3.2 Rencana Penelitian	34
Tabel 4.1 List Narasumber	37
Tabel 4.2 Tabel <i>Managing and organizing data</i>	39
Tabel 4.3 Memo Utama.....	43
Tabel 4.4 <i>Coding</i> Narasumber Ibu DK	44
Tabel 4.5 <i>Coding</i> Narasumber Bapak BS	45
Tabel 4.6 <i>Coding</i> Narasumber Bapak MM	46
Tabel 4.7 <i>Coding</i> Narasumber Ibu MDF	47
Tabel 4.8 Tabel Tema dan <i>Axial coding</i>	48
Tabel 4.9 Tabel Representasi Tema Hasil Penelitian.....	72

DAFTAR GAMBAR

Gambar 1.1 Data <i>Persentase Public Speaking Fear Statistic</i>	2
Gambar 1.2 Logo Akademi Trainer	3
Gambar 1.3. Kolaborasi <i>Grow and Contribute</i> Akademi Trainer	4
Gambar 1.4 Poster <i>Grow and Contribute Squad</i>	5
Gambar 2.1 Kerangka Berpikir	27
Gambar 3.1 <i>The Data Analysis Spiral</i> (Cresswell and Poth 2018)	31
Gambar 4.1 Poster <i>Grow and Contribute Squad</i>	36