

BAB V

PENUTUP

5.1 Kesimpulan

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. Analisis data menggunakan teknik *The Data Analysis Spiral* menghasilkan lima tema utama, yaitu makna *mindfulness communication* sebagai komunikasi yang dilandasi kesadaran, pembelajaran transformatif melalui refleksi diri, transformasi cara menerima dan mengaplikasikan pesan komunikasi, perubahan perilaku emosional dan perubahan perilaku profesional. Hasil penelitian menunjukkan bahwa para alumni memaknai *mindfulness communication* sebagai komunikasi yang dilakukan dengan kesadaran penuh, kehadiran secara utuh, kemampuan mendengarkan secara sadar, empati, penghargaan terhadap orang lain, serta kemampuan mengendalikan ego dalam setiap interaksi.

Penelitian ini juga menemukan bahwa pengalaman komunikasi selama mengikuti *GnC Squad* mendorong terjadinya proses pembelajaran transformatif melalui refleksi diri. Alumni mulai mengevaluasi cara berpikir, kebiasaan berkomunikasi, dan cara memandang diri sendiri maupun orang lain sehingga terbentuk perspektif baru yang lebih terbuka, empatik, dan berorientasi pada hubungan antarmanusia. Pesan-pesan pelatihan tidak hanya dipahami sebagai materi pembelajaran, tetapi diimplementasikan menjadi nilai hidup, seperti *loving kindness*, *mindful listening*, kesadaran diri, dan komunikasi yang baik, benar, serta bermanfaat yang kemudian diterapkan dalam kehidupan pribadi, sosial, maupun pekerjaan.

Hasil penelitian selanjutnya menunjukkan bahwa proses penerapan tersebut menghasilkan perubahan perilaku emosional dan profesional. Alumni menjadi lebih mampu mengelola emosi, menghadapi konflik dengan lebih tenang, memahami perspektif orang lain, serta membangun hubungan interpersonal yang lebih baik. Selain itu, *mindfulness communication* diterapkan dalam kepemimpinan, kolaborasi, pelayanan,

dan hubungan kerja sehingga meningkatkan profesionalisme serta kontribusi sosial. Temuan ini memperkuat *Transformative learning theory* bahwa pengalaman komunikasi yang bermakna mampu mendorong refleksi kritis, perubahan perspektif, dan transformasi perilaku. *Mindfulness communication* tidak hanya dipahami sebagai keterampilan komunikasi tetapi juga sebagai kompetensi hidup yang membentuk perkembangan pribadi dan profesional secara berkelanjutan.

5.2 Saran

5.2.1 Saran Akademis

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa saran yang dapat menjadi kontribusi pada kajian ilmu komunikasi, yaitu :

1. Pengembangan kajian, penelitian selanjutnya disarankan untuk mengembangkan kajian mengenai *mindfulness communication* dengan menggunakan pendekatan kualitatif lainnya, seperti studi naratif, etnografi, atau studi kasus, sehingga dapat memberikan sudut pandang yang lebih beragam mengenai pengalaman komunikasi dalam berbagai konteks organisasi maupun komunitas.
2. Perluasan objek, penelitian berikutnya dapat memperluas objek penelitian pada lembaga pelatihan, organisasi, institusi pendidikan, maupun perusahaan lain yang menerapkan pendekatan komunikasi berbasis kesadaran (*mindfulness communication*) sehingga diperoleh perbandingan mengenai proses pembelajaran transformatif pada berbagai lingkungan.
3. Kombinasi pendekatan, penelitian selanjutnya juga dapat mengombinasikan pendekatan fenomenologi dengan metode kuantitatif atau *mixed methods* untuk mengukur hubungan antara *mindfulness communication*, kecerdasan emosional, kepemimpinan, dan perilaku profesional secara lebih komprehensif.
4. Menjadi referensi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi ilmiah bagi pengembangan teori *mindfulness communication* dalam disiplin Ilmu Komunikasi, khususnya yang dikaitkan dengan *Transformative*

learning theory sebagai landasan dalam memahami perubahan makna dan perilaku individu melalui pengalaman komunikasi.

5.2.2 Saran Praktis

Berdasarkan hasil penelitian, terdapat beberapa rekomendasi yang dapat menjadi bahan pertimbangan bagi Akademi Trainer maupun pihak-pihak yang bergerak dalam bidang pelatihan dan pengembangan sumber daya manusia, diantaranya :

1. Kehadiran, aktif, empati, Akademi Trainer diharapkan terus mempertahankan dan mengembangkan pendekatan komunikasi yang menekankan kehadiran penuh (*presence*), kemampuan mendengarkan secara aktif (*active listening*), empati, serta komunikasi yang tidak menghakimi. Pendekatan tersebut terbukti memberikan pengalaman belajar yang bermakna dan mendorong perubahan perilaku komunikasi peserta.
2. Mengoptimalkan, penyelenggara program *Grow and Contribute Squad* (*GnC Squad*) diharapkan terus mempertahankan serta mengoptimalkan proses refleksi, praktek komunikasi, dan pendampingan pascapelatihan (*follow-up mentoring*) agar perubahan perilaku komunikasi yang telah terbentuk selama pelatihan dapat terus berkembang dan diterapkan secara konsisten dalam kehidupan sehari-hari.
3. Mengintegrasikan, lembaga pelatihan, institusi pendidikan, organisasi, maupun perusahaan disarankan untuk mengintegrasikan prinsip-prinsip *mindfulness communication* dalam kegiatan pembelajaran dan pengembangan sumber daya manusia. Berdasarkan hasil penelitian, pendekatan tersebut berpotensi membentuk perilaku komunikasi yang lebih sadar, empatik, reflektif, dan efektif sehingga mampu meningkatkan kualitas hubungan interpersonal maupun kolaborasi dalam organisasi.
4. Menjadi referensi, hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi referensi bagi praktisi komunikasi, fasilitator pelatihan, akademisi, serta pengembang sumber daya manusia dalam menerapkan *mindfulness*

communication sebagai salah satu pendekatan untuk membentuk perilaku komunikasi yang positif.

Dengan memperkuat empat hal ini melalui pelatihan, pendidikan, dan pengembangan proses pembelajaran tidak hanya berorientasi pada peningkatan pengetahuan dan keterampilan, tetapi juga pada perubahan perilaku yang berkelanjutan sesuai *mindfulness communication* dengan prinsip *Transformative learning theory*.