

Strategi Komunikasi Efektif Untuk Membangun Pertemanan Yang Sehat Pada Mahasiswa Baru UIN Walisongo Semarang

Eka Wulan Astutik¹, Indy Rahma Fadilah², Dilla Maghdalena Oktavia³, Dewi Khurun Aini⁴

^{1,2,3,4} Prodi Psikologi, UIN Walisongo Semarang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Eka Wulan Astutik

E-mail: 2207016086@student.walisongo.ac.id

Abstrak

Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik menjadi faktor penting yang membantu dalam membangun hubungan interpersonal. Komunikasi yang efektif sangat penting untuk membangun hubungan yang baik misalnya dengan mendengarkan penuh perhatian dan memastikan pesan dipahami oleh kedua pihak, saling menghargai, mendukung, membantu menciptakan suasana nyaman. Hal ini, dapat membangun hubungan menjadi lebih kuat, baik, dan bermakna. Dalam pengabdian masyarakat ini, bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai pentingnya dalam membangun hubungan pertemanan yang sehat melalui komunikasi yang efektif bagi mahasiswa baru angkatan 2024 Fakultas Psikologi dan Kesehatan di UIN Walisongo Semarang. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan secara signifikan dari hasil pretest dan posttest dimana peserta mampu memahami mengenai strategi komunikasi yang efektif dalam membangun pertemanan.

Kata kunci – komunikasi efektif, hubungan interpersonal, mahasiswa

Abstract

The ability to communicate well is an important factor that helps in building interpersonal relationships. Effective communication is essential to building good relationships for example by listening attentively and ensuring the message is understood by both parties, respecting each other, supporting each other, helping to create a comfortable atmosphere. This, can build relationships to be stronger, better, and more meaningful. In this community service, the aim is to provide knowledge about the importance of building healthy friendship relationships through effective communication for new students of batch 2024 of the Faculty of Psychology and Health at UIN Walisongo Semarang. The results of the activity showed a significant increase from the pretest and posttest results where participants were able to understand effective communication strategies in building friendships.

Keywords - effective communication, interpersonal relationships, student

PENDAHULUAN

Hubungan interpersonal merupakan suatu hubungan dimana terdiri dari dua orang atau lebih yang saling bergantung satu sama lain dengan menggunakan pola interaksi yang konsisten (Setiawan et al., 2020). Salah satu syarat terjalannya komunikasi yang efektif yaitu adanya hubungan interpersonal. Komunikasi interpersonal penting bagi kehidupan seseorang. Bentuk-Bentuk Komunikasi Hubungan interpersonal juga dapat terjadi pada hubungan persahabatan teman sebaya yang melibatkan komunikasi antara satu orang dengan orang lain.

Ketika hubungan interpersonal seseorang meningkat, orang tersebut cenderung mengekspresikan pikiran, perasaan, dan ide mereka secara lebih terbuka. Hal ini pada gilirannya meningkatkan efektivitas komunikasi antara pembicara dan pendengar dan memungkinkan terjadinya pertukaran informasi yang lebih baik dan pemahaman yang lebih dalam di antara mereka. Seseorang akan sukses jika memiliki kemampuan komunikasi yang efektif dan baik. Komunikasi adalah suatu proses dimana orang berinteraksi melalui simbol-simbol untuk menciptakan dan menafsirkan makna. Komunikasi juga merupakan suatu proses dua arah untuk mencapai suatu pengertian atau pemahaman yang di dalamnya para partisipan tidak hanya saling bertukar informasi, pesan, gagasan, dan perasaan tetapi juga menciptakan makna-makna yang berbeda.

Komunikasi yang efektif sangat penting untuk membangun hubungan yang baik. misalnya dengan mendengarkan penuh perhatian dan memastikan pesan dipahami oleh kedua pihak, saling menghargai, mendukung, membantu menciptakan suasana nyaman. Hal ini, dapat membanagun hubungan menjadi lebih kuat, baik, dan bermakna. Sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh (Nurrachmah, 2024) yang menyatakan bahwa strategi komunikasi yang efektif memiliki peran yang sangat penting dalam membantu individu dalam membangun hubungan interpersonal yang baik. Berbagai strategi komunikasi yang efektif telah diidentifikasi dan menjadi kunci dalam membangun relasi yang lebih baik dengan orang lain.

Jika dilihat dari sisi psikologisnya, mahasiswa baru berada di tahap perkembangan pencarian jati diri, yang merupakan bagian dari perkembangan psikososial Erikson pada masa remaja akhir hingga dewasa awal. Pada tahap perkembangan ini, mereka mulai mencari jati diri. Kemampuan untuk berkomunikasi dengan baik menjadi faktor penting yang membantu mereka dalam membangun hubungan interpersonal. Oleh karena itu, keterampilan komunikasi yang diperoleh melalui pengalaman berinteraksi dengan lingkungannya selama masa remaja tidak hanya berdampak pada hubungan sosial mereka di masa sekarang, tetapi juga menjadi fondasi yang kuat bagi mereka dalam menjalani peran dan tanggung jawab yang lebih besar di masa yang akan datang (Özata & Birol, 2018).

Dalam pengabdian masyarakat ini, bertujuan untuk memberikan pengetahuan mengenai pentingnya dalam membangun hubungan pertemanan yang sehat melalui komunikasi yang efektif bagi mahasiswa baru angkatan 2024 Fakultas Psikologi dan Kesehatan di UIN Walisongo Semarang. Dengan adanya pengabdian ini diharapkan mahasiswa baru angkatan 2024 dapat memulai kehidupan baru di lingkungan perkuliahan dengan membangun pertemanan yang sehat guna sebagai salah satu cara mencegah kesehatan mental yang terkait dengan gangguan depresi dan kecemasan.

METODE

Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini melalui pendekatan *Community Based Research* (CBR). Pendekatan ini dengan menempatkan komunitas sebagai subjek yang berpartisipasi secara aktif dalam semua tahapan pengabdian yang dimulai dari asesmen hingga evaluasi dari program pengabdian yang bertujuan untuk menciptakan perubahan positif. Dengan tema "Strategi Komunikasi yang Efektif untuk Membangun Pertemanan Sehat pada Mahasiswa Baru", pendekatan CBR ini dapat digunakan untuk mengidentifikasi tantangan komunikasi yang dihadapi mahasiswa baru serta melibatkan mereka secara aktif dalam proses pengambilan keputusan untuk menciptakan lingkungan pertemanan yang sehat.

- 1) **Persiapan Materi:** persiapan materi yang dilakukan ini adalah dengan menyusun materi yang relevan dan mudah dipahami oleh mahasiswa baru, yang mencakup informasi tentang pengertian komunikasi, strategi komunikasi yang baik, dan tips berkomunikasi untuk membangun pertemanan yang sehat. Penyesuaian materi dilakukan agar sesuai dengan kebutuhan mahasiswa baru.
- 2) **Penyampaian materi** dilakukan secara interaktif dengan memanfaatkan media informasi digital seperti penggunaan power-point dalam menyampaikan materi serta memberikan contoh kasus mengenai komunikasi. Pemateri juga menggunakan bahasa yang sederhana dan mudah dipahami oleh mahasiswa.
- 3) **Evaluasi dan Tindak Lanjut:** Tahapan evaluasi melalui pretest dan posttest dilakukan untuk mengukur pemahaman siswa mengenai komunikasi yang efektif. Data yang dikumpulkan dari pretest dan posttest ini digunakan untuk menilai tingkat efektivitas program dan desain yang telah dirancang. serta dalam waktu jangka panjang, dapat mendorong perubahan pola pikir dan perilaku mahasiswa sehingga mendukung terciptanya hubungan sosial yang lebih efektif dan positif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Dalam kegiatan pengabdian ini diikuti oleh 10 peserta dimana seluruh peserta merupakan mahasiswa baru angkatan 2024 semester 1 di UIN Walisongo Semarang. Kegiatan pengabdian ini berfokus dalam memberikan pengetahuan mengenai pentingnya dalam membangun hubungan pertemanan yang sehat melalui komunikasi yang efektif bagi mahasiswa baru angkatan 2024. Pada kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan metode *Community Based Research*.

Tahap Pertama

Pada tahap pertama, diawali dengan melakukan asesmen guna memahami permasalahan yang dihadapi oleh mahasiswa angkatan 2024. Dalam proses ini melibatkan wawancara dan diskusi santai antara peneliti dan mahasiswa angkatan 2024.

Tahap Kedua

Selanjutnya pada tahap kedua yaitu tahap pelaksanaan. Kegiatan dimulai dengan sesi pembukaan yang diisi dengan pengenalan anggota tim pengabdian kepada seluruh peserta. Setelah pengenalan selesai, sebelum memasuki penyampaian materi, tim pengabdian memberikan kuesioner pretest kepada semua peserta. Tujuan dari pemberian kuesioner ini adalah untuk mengukur sejauh mana tingkat pemahaman awal peserta mengenai konsep dan strategi komunikasi yang efektif, khususnya dalam konteks membangun hubungan pertemanan yang sehat. Data yang diperoleh dari pretest ini akan menjadi acuan untuk menilai keberhasilan program dan memastikan materi yang disampaikan dapat disesuaikan dengan kebutuhan peserta. Setelah sesi pretest selesai, dilanjutkan dengan penyampaian materi dengan menggunakan metode ceramah. Materi yang disampaikan mengenai strategi komunikasi yang efektif, dimana pemateri menjelaskan materi mengenai strategi komunikasi dan tips dalam membangun keterampilan berkomunikasi.



Gambar 1.

Penyampaian materi

Tahap Ketiga

Pada tahap selanjutnya yaitu dengan metode praktik atau role play. Tim pengabdian memilih tiga peserta untuk berpartisipasi dalam sebuah sesi praktik bermain peran. Dalam sesi ini, para peserta diminta untuk membawakan teks berjudul "Memberikan Kesempatan untuk Menjalin Persahabatan", melalui permainan peran ini, tim bertujuan untuk memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada peserta mengenai pentingnya komunikasi terbuka dalam menjaga dan memperkuat hubungan pertemanan. Teks yang dimainkan juga berisi situasi yang menekankan bagaimana membahas masalah secara langsung dan jujur dapat menjadi cara yang efektif untuk menyelesaikan konflik yang mungkin muncul dalam pertemanan. Dengan kegiatan ini, diharapkan peserta tidak hanya memahami teori komunikasi yang efektif, tetapi juga mampu menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari, terutama dalam menciptakan dan mempertahankan hubungan sosial yang sehat. Setelah sesi role play selesai, selanjutnya yaitu dilakukan dengan pemberian posttest. Posttest digunakan untuk mengukur keberhasilan kegiatan pengabdian dan sejauh mana peningkatan mengenai pemahaman para peserta.

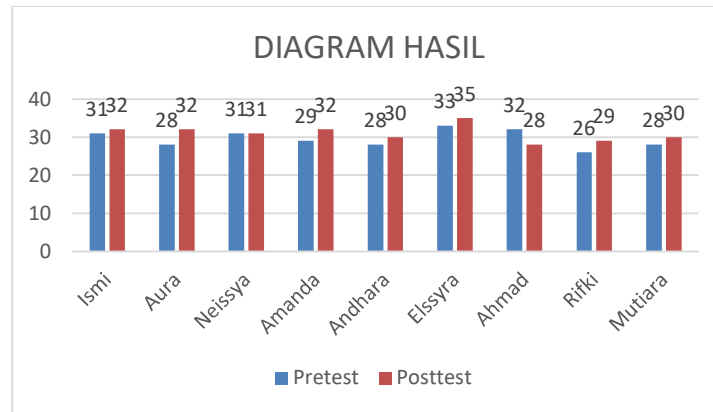


Gambar 2.
Role play



Gambar 3.
Pretest dan Posttest

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa setelah dilakukan kegiatan pengabdian, terjadi peningkatan pemahaman dan pengalaman peserta mengenai strategi komunikasi yang efektif dalam membangun pertemanan dimana hasil pretest dan posttest mengalami peningkatan.



Gambar 4.
Hasil pretest dan posttest

KESIMPULAN

Strategi komunikasi yang efektif sangat penting bagi mahasiswa baru untuk membangun hubungan pertemanan yang sehat. Program pengabdian ini, menggunakan pendekatan *Community Based Research (CBR)* yang dirancang untuk memberikan pemahaman dan keterampilan kepada peserta tentang pentingnya komunikasi yang efektif. Melalui berbagai tahapan termasuk asesmen awal, penyampaian materi, praktik bermain peran, serta evaluasi pretest dan posttest peserta dapat memahami pentingnya komunikasi terbuka, jujur, dan mendukung dalam mempererat hubungan interpersonal. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta mengenai strategi komunikasi yang efektif. Melalui kegiatan ini, mahasiswa tidak hanya belajar tentang teori komunikasi, tetapi juga mempraktikkan keterampilan komunikasi yang relevan dalam kehidupan sehari-hari. Dengan demikian, mereka dapat memulai kehidupan di perkuliahan dengan membangun hubungan sosial yang lebih sehat dan bermakna.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih ini ditujukan kepada Ibu Dewi Khurun Aini M.A selaku Dosen Pengampu Mata Kuliah Kesehatan Mental serta kepada semua pihak yang telah mendukung dan berkontribusi dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian ini. Diharapkan hasil dari kegiatan ini dapat bermanfaat bagi mahasiswa baru di UIN Walisongo Semarang.

DAFTAR PUSTAKA

- Agi, A. S. (2019). *Hubungan budaya komunikasi dengan prestasi belajar bahasa indonesia*. 72. http://eprintslib.umngl.ac.id/1274/1/15.0305.0127_BAB_I_BAB_II_BAB_III_BAB_IV_BAB_V_DAFTAR_PUSTAKA.pdf
- Indriani, Y., Fatah, F. N., & Putri, A. T. (2024). *Komunikasi Efektif Dalam Meningkatkan Kualitas Hubungan Interpersonal di Lingkungan Kelas BPI 4B UIN Jakarta*. 1(July), 504–510.
- Insani, S. M., Putri, M., Pebrianti, P., & Sri Artica, D. (2023). Peran Komunikasi Dan Empati Dalam Manajemen Konflik Antar Teman Sebaya Mahasiswa Departemen Ilmu Administrasi Negara, Universitas Negeri Padang. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(9), 2023–2054.
- Lombu, D., & Lase, F. (2023). Membangun Rasa Percaya Diri Individu Dalam Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Pendidikan*, 2(1), 241–251. <https://doi.org/10.56248/educativo.v2i1.144>
- Nurrachmah, S. (2024). Analisis Strategi Komunikasi Dalam Membangun Hubungan Interpersonal Yang Efektif. *Jurnal Inovasi Global*, 2(2), 265–275. <https://doi.org/10.58344/jig.v2i2.60>

- Özata, B. Ç., & Birol, C. (2018). Science students' friendship communication effectiveness scale. *Eurasia Journal of Mathematics, Science and Technology Education*, 14(5), 1867–1873. <https://doi.org/10.29333/ejmste/85422>
- Setiawan, N., Hasibuan, H. A., & Setiawan, A. (2020). Pengaruh Hubungan Interpersonal dan Efektivitas Kerja Terhadap Kualitas Pelayanan Publik (Studi Empiris pada Kantor Basarnas Medan). *Jurnal Ilmu Manajemen METHONOMIX*, 1(2), 77–84. <http://www.methonomi.net/index.php/jm/article/view/90>
- Setyarum, A., Aulia, H. R., Nurmalisa, D., & Dewi, D. P. (2022). Pelatihan Metode Role Playing dalam Pengembangan Karakter Sopan Santun pada Anak Usia Dini bagi Guru PAUD POS Melati Kuripan Lor. *Jurnal Abdi Masyarakat Indonesia*, 2(3), 863–870. <https://doi.org/10.54082/jamsi.340>