

**STRATEGI KOMUNIKASI *MINDFULNESS* GURU  
DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN  
EMOSIONAL PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH  
STABAT**

**TUGAS AKHIR**

**Oleh:**

**TANIKA JULAYKA RIZAL**

**2203110400**

**PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI  
HUBUNGAN MASYARAKAT**



**UMSU**

Unggul | Cerdas | Terpercaya

**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK  
UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
MEDAN  
2026**

**BERITA ACARA PENGESAHAN**

*Bismillahirrahmanirrahim*

Tugas Akhir ini telah dipertahankan di depan Tim Penguji Ujian Tugas Akhir Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara:

Nama : Tanika Julayka Rizal  
NPM : 2203110400  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Pada Hari, tanggal : Sabtu, 18 April 2026  
Waktu : 12.00 WIB

PENGUJI I : Assoc. Prof. PUJI SANTOSO,S.S.,M.SP.

PENGUJI II : ABDURRAHMAN ZUHDI S.I.Kom.,M.I.Kom.

PENGUJI III : ELVITA YENNI S.S.,M.Hum

(.....)  
(.....)  
(.....)

**PANITIA PENGUJI**

Ketua

Sekretaris



Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH., M.SP.  
NIDN :0030017402

Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI., M.I.Kom.  
NIDN:0111117804

## BERITA ACARA BIMBINGAN TUGAS AKHIR

*Bismillahirrahmanirrahim*

Telah selesai diberikan bimbingan dalam penulisan tugas akhir sehingga naskah tugas akhir ini telah memenuhi syarat dan dapat disetujui untuk dipertahankan dalam ujian tugas akhir, oleh:

Nama : Tanika Julayka Rizal  
NPM : 2203110400  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Judul Tugas Akhir : Strategi Komunikasi Mindfulness Guru Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Smp Muhammadiyah Stabat

Medan, 15 April 2026

**Pembimbing**



**ELVITA YENNI S.S., M.Hum**

**NIDN : 0131038201**

Disetujui Oleh  
**Ketua Program Studi**



**Dr. AKHYAR ANSHORI, S.Sos., M.I.Kom.**

**NIDN : 0127048401**

**Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH., M.SP.**

**NIDN : 0030017402**



## PERNYATAAN

بِسْمِ اللَّهِ الرَّحْمَنِ الرَّحِيمِ

Dengan ini saya, **Tanika Julayka Rizal**, NPM 2203110400, menyatakan dengan sungguh-sungguh:

1. Saya menyadari bahwa memalsukan karya ilmiah dalam segala bentuk yang dilarang undang-undang, termasuk pembuatan karya ilmiah oleh orang lain dengan sesuatu imbalan, atau mem plagiat atau menjiplak atau mengambil karya orang lain, adalah tindakan kejahatan yang harus dihukum menurut undang-undang yang berlaku.
2. Bahwa tugas akhir ini adalah hasil karya dan tulisan saya sendiri, bukan karya orang lain, atau karya plagiat, atau karya jiplakan dari karya orang lain.
3. Bahwa di dalam tugas akhir ini tidak terdapat karya yang pernah diajukan untuk memperoleh keserjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang pengetahuan saya juga tidak terdapat karya atau pendapat yang pernah ditulis atau diterbitkan oleh orang lain, kecuali yang secara tertulis diacu dalam naskah ini dan disebutkan dalam daftar pustaka.

Bila di kemudian hari terbukti pernyataan ini tidak benar, saya bersedia tanpa mengajukan banding menerima sanksi:

1. Tugas akhir saya ini beserta nilai-nilai hasil ujian tugas akhir saya dibatalkan.
2. Pencabutan kembali gelar keserjanaan yang telah saya peroleh, serta pembatalan dan penarikan ijazah sarjana dan transkrip nilai yang telah saya terima.

Medan, 23 April 2026

Yang Menyatakan,



Tanika Julayka Rizal

UIN SU  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

## KATA PENGANTAR



*Bismillahirrahmanirrahim*

**Assalamu'alaikum Wr.Wb**

Alhamdulillah Rabbil'alamin, puji dan syukur penulis panjatkan kehadirat Allah SWT atas limpahan rahmat, karunia, kesehatan, kekuatan, kemudahan, serta ilmu pengetahuan yang diberikan-Nya, sehingga penulis mampu menyelesaikan skripsi ini tepat pada waktunya dengan judul "*Strategi Komunikasi Mindfulness Guru dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Siswa di SMP Muhammadiyah Stabat*". Sholawat beriring salam tidak lupa penulis curahkan kepada junjungan Nabi Muhammad SAW beserta keluarga, para sahabat, dan seluruh pengikutnya hingga akhir zaman. Semoga syafaat beliau senantiasa tercurahkan kepada seluruh umatnya.

Skripsi ini disusun sebagai salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Ilmu Komunikasi di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara (UMSU). Penulis berharap karya ini dapat memberikan manfaat, baik secara akademis maupun praktis, khususnya dalam pengembangan kajian ilmu komunikasi yang berkaitan dengan komunikasi *mindfulness* dan kecerdasan emosional dalam dunia pendidikan.

Penulis menyadari sepenuhnya bahwa penyusunan skripsi ini tidak akan terselesaikan tanpa doa, dukungan, serta bantuan dari berbagai pihak, baik secara

langsung maupun tidak langsung. Oleh karena itu, dengan segala kerendahan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih dan penghargaan yang terdalam dan istimewa kepada kedua orang tua tercinta, Ayah dan Mama, atas doa, kasih sayang, perhatian, motivasi, nasehat, serta pengorbanan yang tiada henti. Penulis sangat bersyukur memiliki orang tua yang selalu mendukung setiap langkah dan perjuangan penulis, serta menjadi sumber kekuatan terbesar dalam menyelesaikan skripsi ini. Semoga Allah SWT membalas segala kebaikan dengan limpahan kesehatan, keberkahan, dan kebahagiaan di dunia maupun akhirat.

Ucapan terima kasih juga penulis sampaikan kepada abang dan adik serta teman-teman penulis yang selalu memberikan dukungan, perhatian, serta semangat dalam setiap proses yang penulis jalani. Kehadiran mereka menjadi salah satu penyemangat bagi penulis untuk terus berjuang hingga tahap akhir penyusunan skripsi ini.

Selanjutnya, penulis juga mengucapkan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. **Dr. Agussani, M.AP** selaku Rektor Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
2. Bapak **Assoc. Prof. Dr. Arifin Shaleh, S.Sos, M.SP** selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara
3. Bapak **Assoc. Prof. Dr. Abrar Adhani, S.Sos, M.I.Kom** selaku Wakil Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.

4. Ibu Assoc. **Prof. Dr. Hj. Yurisna Tanjung, M.AP** selaku Wakil Dekan **III** Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
5. Bapak **Dr. Akhyar Anshori, S.Sos, M.I.Kom** selaku Ketua Prodi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
6. Bapak **Dr. Faizal Hamzah Lubis, S.Sos, M.I.Kom** selaku Sekretaris Prodi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara.
7. Ibu **Elvita Yenni, S.S., M. Hum** selaku dosen pembimbing penulis yang selalu membantu dan sabar dalam membimbing dan mengajari penulis dalam proses penyusunan tugas akhir ini.
8. Seluruh Dosen Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang telah memberikan ilmu dan bimbingan selama penulis menjalani perkuliahan.
9. Biro Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara yang sudah membantu kelengkapan berkas-berkas dan juga informasi perkuliahan.
10. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Kepala Sekolah, seluruh guru, serta staf SMP Muhammadiyah Stabat yang telah memberikan izin penelitian, membantu dalam proses pengumpulan data, serta bersedia menjadi narasumber dalam penelitian ini.

11. Teristimewa Abah M. Syafrizal my first love dan panutanku yang selalu tampak cuek, namun sesungguhnya adalah orang yang paling khawatir setiap kali anak perempuannya melangkah jauh dari rumah. Terimakasih untuk setiap tetes keringat dalam setiap langkah pengorbanan dan kerja keras yang dilakukan untuk memberikan yang terbaik kepada penulis, mengusahakan segala kebutuhan penulis, mendidik, membimbing, mendukung, memotivasi, dan selalu ada ketika penulis hampir menyerah serta selalu mendoakan disetiap keadaan apapun agar penulis mampu bertahan untuk melangkah selangkah demi selangkah dalam meraih mimpi dimasa depan. Serta telah mengajari dan memberikan penulis pelajaran yang sangat berharga tentang arti menjadi seorang perempuan yang kuat, bertanggung jawab, selalu berjuang dan mandiri. beliau memang tidak sempat merasakan pendidikan sampai bangku perkuliahan, namun beliau mampu mendidik memberikan motivasi hingga penulis mampu menyelesaikan studinya sampai sarjana.

12. Ibu Tawarina Pandia bidadari surgaku beliau bukan hanya seorang ibu, tetapi juga sahabat, guru, dan cahaya dalam setiap langkah hidup penulis. Dari tangannya yang lembut, penulis belajar arti ketulusan. Dari air matanya, penulis memahami makna perjuangan. Dari doanya yang tak pernah putus, penulis mengenal cinta sejati yang tak bersyarat. Kalau untuk mendeskripsikan beliau, tidak akan pernah cukup dengan satu skripsi ini, bahkan seribu halaman pun tidak akan mampu menampung besarnya kasih sayang dan pengorbanan beliau. Tanpa beliau, penulis

bukanlah siapa-siapa. Terima kasih atas kasih sayang tanpa batas yang tak pernah lekang oleh waktu, serta atas kesabaran dan pengorbanan yang senantiasa mengiringi setiap langkah perjalanan hidup penulis. Beliau memang tidak menempuh pendidikan hingga perguruan tinggi, namun dengan tekad yang kuat, kerja keras, dan doa yang tak pernah berhenti, beliau mampu mengantarkan anaknya menjadi seorang sarjana. Dalam setiap tutur dan tindakannya, penulis belajar banyak hal yang bahkan tak selalu diajarkan di ruang perkuliahan. Beliau adalah guru kehidupan yang luar biasa dengan ketulusan dan keikhlasan telah mendidik penulis menjadi pribadi yang kuat, berbakti, dan penuh rasa syukur.

13. Rio Dinoti Rizal Abangku tersayang, sosok yang sering terlihat cuek dan jarang mengungkapkan perasaan, namun diam-diam selalu menjadi orang yang paling peduli dalam hidup penulis. Di balik sikapnya yang sederhana, tersimpan kasih sayang yang begitu besar, yang tak selalu terucap tetapi selalu terasa dalam setiap tindakan. Terima kasih untuk setiap pengorbanan yang mungkin tidak banyak diketahui orang lain, termasuk keputusan besar yang abang ambil untuk mengalah dan menunda untuk melanjutkan pendidikan, demi melihat penulis bisa menggapai mimpi hingga ke bangku perkuliahan. Dari abang, penulis belajar arti tanggung jawab, ketulusan, dan pengorbanan tanpa pamrih. Abang mungkin tidak banyak berkata, tetapi setiap langkah dan pilihan hidup abang telah menjadi bukti nyata cinta yang begitu tulus. Tanpa abang, penulis mungkin tidak akan berada di titik ini. Terima kasih telah menjadi sosok

yang kuat di belakang layar, yang selalu memastikan penulis tetap bisa melangkah maju. Penulis akan selalu mengingat bahwa di balik setiap pencapaian ini, ada abang yang diam-diam berjuang dan mengorbankan banyak hal

14. Adikku satu-satunya, M. Fatir Alska Rizal merupakan bagian dari hidup penulis yang tidak tergantika. Saat ini kamu masih berdiri di titik awal, di bangku kelas 3 SMA, namun penulis sudah melihat sejauh apa kamu bisa melangkah di masa depan nanti. Penulis mungkin belum menjadi versi terbaik, mungkin masih banyak kekurangan dan hal yang belum tercapai. Tapi justru dari situlah harapan itu lahir bahwa kamu harus bisa menjadi lebih dari penulis, melangkah lebih jauh, berdiri lebih kuat, dan mencapai apa yang belum sempat penulis raih. Bukan sekadar keinginan, tapi sebuah keyakinan bahwa kamu mampu. Ingat satu hal, apapun yang terjadi nanti, sejauh apapun langkahmu, seberat apapun jalan yang kamu hadapi, penulis akan selalu ada di belakangmu. Bahkan jika suatu hari dunia terasa tidak berpihak kepadamu, dan kamu merasa sendirian kehilangan arah, penulis akan tetap berdiri di sisimu, membantu, menopang, dan memastikan kamu tidak jatuh sendirian. Karena bagaimanapun juga, kamu adalah tanggung jawab yang penulis jaga, dan harapan yang tidak akan pernah penulis lepaskan. Teruslah berjalan, jangan takut gagal, jangan ragu bermimpi besar. Kamu harus bisa, bukan karena orang lain menuntut, tapi karena kamu memang pantas untuk berhasil. Dan suatu hari nanti, penulis ingin melihatmu berdiri dengan bangga, bukan hanya sebagai seseorang yang

berhasil, tetapi sebagai seseorang yang mampu melewati segala hal dengan kuat

15. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Nurul Rahmayani, yang telah menjadi bagian dari perjalanan panjang penulis sejak awal memasuki dunia perkuliahan hingga sampai pada tahap penyelesaian skripsi ini. Kita tidak hanya sekadar berteman, tetapi tumbuh, belajar, dan berjuang bersama dalam setiap proses yang tidak selalu mudah. Kita melewati berbagai fase kegiatan, hingga menghadapi lika-liku penyusunan skripsi yang penuh dengan cerita, perjuangan, dan pengorbanan. Dalam perjalanan ini, ada banyak momen di mana kita sama-sama merasa lelah, ragu, bahkan hampir menyerah. Namun di titik-titik terendah itulah kita saling menggenggam, saling menguatkan, dan saling meyakinkan bahwa semua ini bisa kita lalui bersama. *Got beat down by the world sometimes I wanna fold* namun, suaramu yang selalu meyakinkan bahwa penulis mampu melewati semua ini. Kehadiranmu bukan hanya sekadar teman, tetapi menjadi bagian dari cerita perjuangan yang akan selalu penulis kenang. Semoga setiap langkah yang kita perjuangkan bersama hari ini menjadi awal dari masa depan yang kita impikan.

16. Teman perkuliahan Aisha dan fatin yang senantiasa mendukung dan memberikan semangat kepada penulis. Kehadiran mereka menjadi warna baru bagi penulis semasa perkuliahan.

17. Teman dekat penulis semenjak masa Sekolah Menengah Atas hingga sekarang, Ainah Rahman yang selalu mendukung dan membantu penulis dalam berbagai situasi dari awal masa perkuliahan.
18. Kepada Rada, Syafira, Amirul yang senantiasa memberikan dukungan dan juga mendampingi serta membantu proses penulis dalam perjalanan perkuliahan.
19. Terima kasih juga kepada teman-teman lainnya yang sudah banyak memberikan dukungan, motivasi dan juga kebahagiaan dalam perjalanan hidup penulis
20. Teruntuk penulis Tanika Julayka Rizal terima kasih telah bertahan sejauh ini. Di balik tersusunnya skripsi ini, ada begitu banyak kesempatan yang diperjuangkan dan pengorbanan yang tidak selalu terlihat. Tidak semua jalan terasa mudah, bahkan sering kali harus melewati lelah, ragu, dan hampir menyerah. Namun pada akhirnya, penulis tetap memilih untuk bangkit dan melanjutkan. Skripsi ini bukan hanya tentang hasil akhir, tetapi tentang perjalanan panjang yang penuh makna. Terima kasih karena tidak menyerah

# **STRATEGI KOMUNIKASI *MINDFULNESS* GURU DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH STABAT**

**Tanika Julayka Rizal**

**2203110400**

## **ABSTRAK**

Proses pembelajaran di Sekolah Menengah Pertama (SMP) tidak hanya berfokus pada pencapaian akademik, tetapi juga pada pembentukan karakter dan perkembangan emosional siswa. Pada fase ini, siswa masih berada pada tahap perkembangan emosi yang labil sehingga membutuhkan komunikasi yang tepat dari guru. Oleh karena itu, penelitian ini bertujuan untuk mengetahui bagaimana strategi komunikasi *mindfulness* guru dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa di SMP Muhammadiyah Stabat. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif dengan pendekatan deskriptif. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui wawancara mendalam dan observasi. Subjek penelitian terdiri dari guru, sedangkan informan penelitian adalah siswa yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Data dianalisis melalui reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa strategi komunikasi *mindfulness* guru diterapkan melalui kesadaran emosi diri, empati dalam berkomunikasi, pemahaman terhadap latar belakang siswa, serta kemampuan memberikan respons yang tenang dan tidak menghakimi. Guru juga menciptakan suasana kelas yang nyaman dan memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan dan pendapat mereka. Penerapan komunikasi *mindfulness* tersebut memberikan dampak positif terhadap kecerdasan emosional siswa, yang terlihat dari kemampuan siswa dalam mengenali emosi, mengelola emosi, menunjukkan empati, serta membangun hubungan sosial yang lebih baik di lingkungan sekolah. Dengan demikian, dapat disimpulkan bahwa strategi komunikasi *mindfulness* guru memiliki peran penting dalam mendukung perkembangan kecerdasan emosional siswa dalam proses pembelajaran di SMP.

**Kata kunci: komunikasi *mindfulness*, strategi komunikasi, kecerdasan emosional, siswa SMP**

## DAFTAR ISI

<b>KATA PENGANTAR</b> .....	<b>i</b>
<b>ABSTRAK</b> .....	<b>ix</b>
<b>DAFTAR ISI</b> .....	<b>x</b>
<b>BAB I PENDAHULUAN</b> .....	<b>1</b>
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Batasan Masalah .....	6
1.3 Rumusan Masalah .....	7
1.4 Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian.....	7
1.5 Manfaat Penelitian .....	7
1.6 Sistematika Penulisan.....	10
<b>BAB II URAIAN TEORITIS</b> .....	<b>12</b>
2.1 Pengertian Komunikasi .....	12
2.2 Strategi Komunikasi.....	14
2.3 <i>Mindfulness</i> .....	15
2.4 Kecerdasan Emosional .....	18
2.5 Komunikasi Interpersonal .....	21
2.6 SMP Muhammadiyah Stabat.....	23
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b> .....	<b>25</b>
3.1 Jenis Penelitian Kerangka Konsep .....	25
3.2 kerangka konsep.....	28
3.3 Defenisi Konsep .....	29
3.4 Kategorisasi Penelitian .....	31
3.5 Subjek dan Informan Penelitian .....	33
3.6 Teknik Pengumpulan Data .....	33
3.7 Teknik Analisis Data .....	35
3.8 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian .....	38
a. Lokasi Penelitian.....	38
b. Waktu Penelitian .....	38
<b>BAB IV HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN</b> .....	<b>39</b>

4.1 Hasil Penelitian .....	39
4.1.1 Strategi Komunikasi .....	43
4.1.2 <i>Mindfulness</i> .....	51
4.1.3 ..Kecerdasan Emosional Siswa.....	56
4.2 Pembahasan.....	63
<b>BAB V PENUTUP .....</b>	<b>68</b>
5.1 Simpulan .....	68
5.2 Saran.....	71
<b>DAFTAR PUSTAKA.....</b>	<b>74</b>
<b>LAMPIRAN.....</b>	<b>76</b>

## DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 kategorisasi penelitian .....	31
Tabel 4.1 Hasil Penelitian.....	39

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 3.1 kerangka konsep .....	29
Gambar 4.1 Wawancara Bersama Ibu Daliaah S.Pd.....	41
Gambar 4.1 Wawancara Bersama Ibu Juryah S.Pd .....	41
Gambar 4.1 Siswi Riana Fitri Ayu .....	42
Gambar 4.1 Siswa Abdul Majid .....	43
Gambar 4.1 Wawancara Bersama Ibu Daliaah S.Pd.....	43

# BAB I

## PENDAHULUAN

### 1.1 Latar Belakang Masalah

Proses pembelajaran di pendidikan formal, terutama di Sekolah Menengah Pertama (SMP), bertujuan untuk membentuk karakter dan mendorong perkembangan emosional siswa selain meningkatkan prestasi akademik mereka. Siswa SMP membutuhkan bimbingan, arahan, dan komunikasi yang tepat karena mereka berada pada tahap perkembangan emosi yang masih labil saat remaja awal. Anak-anak yang keinginannya tidak terpenuhi sering menunjukkan perubahan sikap ke arah negatif karena mereka tidak dapat mengontrol emosinya. Oleh karena itu, komunikasi guru-siswa menjadi sangat penting untuk mendukung keberhasilan pembelajaran dan perkembangan emosional siswa. Interaksi dengan guru sangat penting untuk pertumbuhan emosi siswa karena guru dianggap memiliki otoritas dan pengetahuan dalam kehidupan mereka. Berdasarkan uraian tersebut, dapat dipahami bahwa kualitas hubungan dan komunikasi dengan guru sangat mempengaruhi kemampuan siswa SMP untuk mengelola emosi. Dalam situasi seperti ini, cara guru berkomunikasi sangat penting, karena mereka tidak hanya membantu siswa memahami materi tetapi juga membantu mereka mengenali dan mengendalikan emosi mereka. Oleh karena itu, penting untuk mempelajari bagaimana metode komunikasi guru, terutama komunikasi *mindfulness* yang dapat membantu pertumbuhan kecerdasan emosional siswa di lingkungan SMP.

Komunikasi guru dalam kelas tidak hanya berfungsi untuk menyampaikan pelajaran, tetapi juga berfungsi sebagai media interaksi sosial yang mempengaruhi sikap, perilaku, dan kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi mereka. Selain memberikan pengetahuan, guru juga bertanggung jawab untuk menanamkan nilai-nilai dan keterampilan yang membantu pertumbuhan akademik, sosial, dan emosional siswa. Peneliti berpendapat bahwa berbicara, menegur kesalahan, dan memberikan umpan balik adalah beberapa faktor yang sangat menentukan suasana hati di kelas. Dengan mempertimbangkan perasaan dan kebutuhan afektif siswa, umpan balik dapat meningkatkan pengalaman emosi yang positif dan meningkatkan keinginan siswa untuk. Siswa dapat mengalami tekanan psikologis, kehilangan kepercayaan diri, dan kesulitan mengelola emosi jika mereka berkomunikasi dengan cara yang otoriter, reaktif, atau kurang empati. Peneliti melihat bahwa komentar atau respons guru yang tidak sensitif secara emosional dapat memicu sikap defensif atau perlawanan siswa, yang menghambat pencapaian tujuan pembelajaran. Oleh karena itu, peneliti menilai bahwa kemampuan untuk berkomunikasi secara konstruktif adalah kemampuan penting yang harus dimiliki guru untuk membuat lingkungan belajar yang mendukung pertumbuhan kecerdasan emosional siswa.

Pembelajaran di sekolah umumnya berfokus pada pencapaian nilai dan angka rapor, sehingga siswa lebih diarahkan untuk mencapai hasil kognitif daripada mengembangkan aspek emosional dan sosial. Akibatnya, interaksi di kelas masih banyak bersifat satu arah, dengan guru berkonsentrasi pada penyampaian materi dan siswa memiliki ruang yang terbatas untuk menyampaikan pendapat, perasaan,

maupun pengalaman belajar mereka. Dalam proses pembelajaran, siswa kurang terbiasa mengungkapkan emosi dan kebutuhan mereka secara terbuka karena pola komunikasi seperti ini. Pada akhirnya, keterbatasan ruang komunikasi ini dapat menghambat kemampuan siswa untuk mengidentifikasi dan mengendalikan emosi mereka dengan cara yang sehat. Akibatnya, siswa lebih mudah mengalami ketegangan emosional, lebih mudah menarik diri dari lingkungan sosial, dan lebih sulit untuk menjalin hubungan yang positif dengan teman sebaya. Kondisi ini tidak hanya memengaruhi bagaimana siswa berperilaku di sekolah, tetapi juga menghambat pembentukan hubungan sosial yang positif. Dalam situasi ini, peneliti berpendapat bahwa pendekatan pembelajaran yang hanya menekankan aspek kognitif harus diimbangi dengan pendekatan komunikasi guru yang lebih memperhatikan kondisi emosional siswa. Mereka berpendapat bahwa pola komunikasi yang kurang memungkinkan siswa untuk berekspresi harus diperhatikan dengan cermat karena dapat menghambat perkembangan emosional siswa selama proses pembelajaran.

Kemampuan seseorang untuk memahami dan mengelola perasaan mereka sendiri, memahami perasaan orang lain, dan membangun hubungan sosial secara positif disebut kecerdasan emosional. Kecerdasan emosional sangat penting dalam pendidikan, terutama di Sekolah Menengah Pertama karena siswa sedang mengalami fase perkembangan emosi yang masih labil dan membutuhkan dukungan yang tepat dari lingkungan sekolah mereka. Kecerdasan emosional juga berkaitan dengan kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi mereka, bagaimana mereka memahami materi, bagaimana mereka menanggapi pelajaran,

dan bagaimana mereka berinteraksi dengan guru mereka. Peneliti berpendapat bahwa siswa yang kurang kecerdasan emosional cenderung menunjukkan perilaku yang tidak menyenangkan di sekolah, seperti mudah tersinggung, sulit bekerja sama, dan kurang mampu mengelola konflik. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa kurangnya kecerdasan emosional dapat menyebabkan perilaku agresif, kurang empati, dan gangguan hubungan sosial siswa. Dengan demikian, pengembangan kecerdasan emosional siswa sangat penting selama proses pembelajaran karena berpengaruh langsung pada lingkungan kelas, hubungan sosial, dan kesiapan siswa untuk berpartisipasi dengan baik dalam kegiatan pembelajaran.

Komunikasi *mindfulness* yang didefinisikan sebagai kemampuan seseorang untuk mengatur perhatian dan kesadaran mereka untuk hadir secara penuh pada pengalaman yang sedang berlangsung, adalah salah satu pendekatan komunikasi yang dianggap relevan untuk menjawab masalah perkembangan emosional siswa. Konsep ini dalam konteks komunikasi menekankan pentingnya kehadiran penuh, fokus, dan kesadaran terhadap proses interaksi yang terjadi antara komunikator dan komunikan. Berdasarkan gagasan ini, komunikasi *mindfulness* ditandai dengan perhatian penuh saat berkomunikasi, sikap terbuka dan tidak menghakimi, empati, dan kemampuan untuk merespons situasi secara tenang dan tidak impulsif. Komunikasi *mindfulness* memungkinkan guru lebih peka terhadap kondisi emosional siswa, terutama pada siswa SMP yang masih berada pada tahap perkembangan emosi yang belum stabil. Menurut peneliti, penggunaan komunikasi *mindfulness* oleh guru tidak hanya membantu guru menyampaikan

pelajaran, tetapi juga membantu membangun hubungan yang positif, aman, dan mendukung antara guru dan siswa.

Dalam pembelajaran, komunikasi *mindfulness* terjadi secara sadar melalui strategi komunikasi yang dipilih dan diterapkan oleh guru. Komunikasi metode ini digunakan untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman di mana siswa dapat bertanya, berpikir kritis, dan secara terbuka mengungkapkan pendapat dan perasaan mereka. Oleh karena itu, penerapan strategi komunikasi guru yang direncanakan dan dilakukan secara sengaja dapat menyebabkan pemahaman komunikasi *mindfulness*. Cara guru mengelola interaksi di kelas, memberikan instruksi, dan menanggapi perilaku dan emosi siswa adalah semua contoh strategi komunikasi *mindfulness* dalam praktik pembelajaran. Guru dapat berkomunikasi secara lisan dan nonverbal melalui bahasa yang positif, mendukung, dan tidak menghakimi, serta ekspresi wajah yang ramah, intonasi suara yang tenang, dan sikap tubuh yang terbuka. Strategi komunikasi guru dalam interaksi interpersonal dengan siswa dilakukan secara hati-hati dengan menekankan keterbukaan, empati, dan perhatian terhadap kondisi emosional siswa, menurut peneliti, sangat penting untuk membangun rasa aman dan kepercayaan diri siswa dan membuat mereka lebih nyaman untuk berpartisipasi aktif dalam proses pembelajaran.

SMP Muhammadiyah stabat adalah lembaga pendidikan tingkat menengah pertama yang menerima siswa dari berbagai latar belakang dan kondisi emosional. Dalam proses pembelajaran sehari-hari, guru dihadapkan pada dinamika perilaku dan emosi siswa yang berbeda-beda. Akibatnya, pendekatan komunikasi guru dalam pembelajaran masih lebih berfokus pada penyampaian materi, tetapi aspek

kesadaran komunikasi terhadap kondisi emosional siswa belum diterapkan secara efektif. Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini sangat penting untuk mempelajari bagaimana guru menggunakan strategi komunikasi *mindfulness* dalam proses pembelajaran dan bagaimana strategi tersebut berkontribusi pada peningkatan kecerdasan emosional siswa di SMP Muhammadiyah stabat. Harapannya, penelitian ini akan memberikan pemahaman yang lebih baik tentang peran strategi komunikasi *mindfulness* guru dalam mendukung perkembangan kecerdasan emosional siswa di lingkungan sekolah.

## **1.2 Batasan Masalah**

Agar penelitian ini lebih terarah dan tidak melebar dari fokus kajian, maka penelitian ini dibatasi pada beberapa aspek sebagai berikut:

1. Komunikasi *mindfulness* yang dimaksud dalam penelitian ini mencakup cara guru menyampaikan pesan, merespons siswa, serta mengelola interaksi pembelajaran dengan kesadaran penuh, empati, dan sikap tidak menghakimi.
2. Kecerdasan emosional siswa dalam penelitian ini dibatasi pada kemampuan mengenali dan mengelola emosi, empati, serta perilaku sosial siswa dalam konteks pembelajaran di sekolah.
3. Penelitian ini tidak membahas faktor lain di luar komunikasi guru, seperti pola asuh keluarga atau pengaruh lingkungan di luar sekolah, terhadap kecerdasan emosional siswa.

### **1.3 Rumusan Masalah**

Adapun rumusan masalah dalam penelitian ini adalah Bagaimana Penerapan strategi komunikasi *mindfulness* guru dalam mendukung pengembangan kecerdasan emosional siswa di SMP Muhammadiyah stabat ?

### **1.4 Tujuan Penelitian dan Manfaat Penelitian**

#### **a. Tujuan Penelitian**

Tujuan penelitian ini untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai Strategi Komunikasi *Mindfulness* Guru Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Smp Muhmammadiyah Stabat . Secara lebih rinci , tujuan penelitian ini adalah mengetahui strategi komunikasi *mindfulness* guru dalam mendukung pengembangan kecerdasan emosional siswa di SMP Muhammadiyah stabat !

### **1.5 Manfaat Penelitian**

#### **1. Manfaat Teoritis**

Secara teoritis , Penelitian ini diharapkan dapat membantu mengembangkan penelitian ilmu komunikasi, khususnya mengenai penerapan strategi komunikasi *mindfulness* dalam pendidikan . Secara teoretis, penelitian ini diharapkan bisa memperkaya penguasaan bidang ilmu komunikasi dan pendidikan, terutama dalam membahas strategi cara guru berkomunikasi di lingkungan sekolah menengah pertama. Penelitian ini juga memberi kontribusi untuk memperluas pemahaman tentang konsep komunikasi *mindfulness*, yaitu pendekatan komunikasi yang didasarkan pada kesadaran diri, rasa empati, dan kemampuan

merasakan perasaan orang lain dalam proses belajar mengajar. Dengan kajian ini, komunikasi *mindfulness* tidak hanya dipandang sebagai konsep psikologis, tetapi juga dianggap sebagai cara berkomunikasi yang bisa diterapkan dalam konteks pendidikan formal.

Selain itu, penelitian ini diharapkan bisa menambah referensi teoritis mengenai hubungan antara cara guru berkomunikasi dan kemampuan emosional siswa. Penjelasan tentang bagaimana cara guru berkomunikasi secara sadar dan penuh perhatian bisa memengaruhi perkembangan emosi siswa memperkuat pemahaman bahwa interaksi komunikasi di kelas memiliki peran penting dalam membentuk aspek sosial dan emosional peserta didik. Dengan demikian, hasil penelitian ini bisa menjadi dasar teoritis bagi penelitian lebih lanjut yang membahas komunikasi guru, *mindfulness*, dan kecerdasan emosional dalam konteks pendidikan.

## **2. Manfaat Akademik**

Penelitian ini secara akademik diharapkan bisa menjadi acuan bagi mahasiswa dan peneliti di bidang komunikasi dan pendidikan yang ingin mempelajari peran komunikasi dalam lingkungan sekolah. Penelitian ini menjelaskan secara terstruktur mengenai strategi komunikasi yang sadar akan situasi dan emosi guru, serta hubungannya dengan kemampuan mengelola perasaan siswa. Dengan demikian, penelitian ini bisa digunakan sebagai dasar untuk penelitian serupa maupun pengembangan teori akademik selanjutnya

Bagi universitas dan lembaga pendidikan tinggi, penelitian ini bisa menambah kumpulan karya ilmiah yang membahas peran komunikasi guru dalam membentuk aspek non-akademik siswa. Selain itu, penelitian ini juga diharapkan membantu mahasiswa memahami bagaimana teori komunikasi bisa diterapkan dalam dunia nyata pendidikan, terutama dalam membangun hubungan yang harmonis antara guru dan siswa. Dengan demikian, penelitian ini tidak hanya mengembangkan pengetahuan, tetapi juga mendukung peningkatan kualitas pembelajaran yang lebih berfokus pada komunikasi yang penuh kesadaran dan berarti.

### **3. Manfaat Praktiks**

Penelitian ini diharapkan bisa memberi manfaat langsung bagi para guru untuk memahami pentingnya menggunakan strategi komunikasi yang dilakukan secara sadar dan perhatian dalam proses belajar mengajar. Hasil penelitian bisa menjadi bahan untuk guru merefleksikan diri dan mengembangkan cara berkomunikasi yang lebih empati, tenang, serta bisa merespons perasaan siswa dengan baik. Dengan menerapkan strategi komunikasi yang *mindfulness*, diharapkan guru bisa menciptakan suasana kelas yang nyaman dan aman, sehingga siswa lebih terbuka, percaya diri, dan aktif dalam belajar.

Untuk sekolah, terutama SMP Muhammadiyah Stabat, penelitian ini diharapkan bisa menjadi masukan dalam meningkatkan kualitas interaksi pembelajaran dan pembinaan karakter siswa. Temuan dari penelitian ini bisa dipertimbangkan dalam pengembangan program pembinaan guru, memperkuat

iklim sekolah yang positif, serta menanamkan nilai-nilai empati dan kemampuan mengendalikan diri dalam kehidupan sehari-hari di sekolah. Bagi siswa, penerapan strategi komunikasi yang *mindfulness* oleh guru diharapkan bisa mendukung perkembangan emosi, membantu siswa mengenali dan mengelola perasaan mereka dengan baik, serta membentuk hubungan sosial yang sehat di lingkungan sekolah.

## **1.6 Sistematika Penulisan**

### **BAB I : PENDAHULUAN**

Menyajikan pembahasan mengenai latar belakang masalah yang mendasari penelitian, rumusan masalah, tujuan penelitian, serta manfaat penelitian yang berkaitan dengan strategi komunikasi mindful guru dan kecerdasan emosional siswa.

### **BAB II : URAIAN TEORITIS**

Menyajikan kajian teoritis yang membahas secara komprehensif konsep komunikasi, strategi komunikasi guru, strategi komunikasi mindful dalam konteks pendidikan, serta kecerdasan emosional siswa. Pada bab ini juga diuraikan hubungan antara strategi komunikasi *mindfulness* guru dengan kecerdasan emosional siswa sebagai landasan teoretis penelitian.

### **BAB III : METODE PENELITIAN**

Menyajikan uraian mengenai metode penelitian yang digunakan, meliputi desain dan jenis penelitian, jenis dan sumber data, kerangka konsep penelitian, kategorisasi penelitian, definisi konsep, subjek dan informan penelitian, teknik

pengumpulan data, teknik analisis data, serta waktu dan lokasi penelitian.

#### **Bab IV : HASIL DAN PEMBAHASAN**

Menyajikan hasil penelitian dan pembahasan yang menguraikan temuan-temuan penelitian di lapangan mengenai penerapan strategi komunikasi *mindfulness* guru serta kontribusinya terhadap pengembangan kecerdasan emosional siswa di SMP Muhammadiyah Stabat.

#### **Bab V : PENUTUP**

Merupakan bagian penutup yang berisi kesimpulan dari hasil penelitian serta saran yang diajukan sebagai rekomendasi bagi pihak sekolah, guru, dan peneliti selanjutnya

## **BAB II**

### **Uraian Teoritis**

#### **2.1 Pengertian Komunikasi**

Komunikasi merupakan suatu proses di mana dua orang atau lebih membentuk serta melakukan pertukaran informasi sehingga tercipta saling pengertian yang mendalam. (Rogers & Kincaid, 1981) menjelaskan bahwa komunikasi terjadi melalui proses pertukaran informasi antarindividu yang pada akhirnya menghasilkan pemahaman bersama. Proses ini tidak hanya menekankan pada penyampaian pesan, tetapi juga pada terciptanya makna yang dipahami secara timbal balik oleh pihak-pihak yang terlibat dalam komunikasi. Secara etimologis, komunikasi berasal dari bahasa Latin *communis* yang berarti kebersamaan, serta *communico* yang bermakna memberi atau berbagi, yang menunjukkan bahwa komunikasi pada dasarnya bertujuan untuk membangun keterhubungan dan kesamaan makna antarindividu .

Komunikasi dapat dilakukan dengan langsung dan tidak langsung, tergantung pada kebutuhan dan tuntutan serta tujuan yang ingin dicapai. Dalam komunikasi bahwa komunikator merupakan hal yang penting dalam proses penyebaran informasi, penerimaan informasi yang baik dapat diterima oleh komunikan bergantung pada baik atau buruknya komunikaor dalam menyampaikan pesan dan menggunakan media. Dengan demikian, untuk mengefektifkan interaksi melalui berkomunikasi dibutuhkan strategi yang tepat (Yenni, 2022).

Sejalan dengan pandangan tersebut, Taylor (1993) menyatakan bahwa komunikasi merupakan proses pertukaran informasi yang menciptakan dan menyampaikan makna sehingga menghasilkan pemahaman tambahan baik bagi pengirim maupun penerima pesan dalam memperoleh pengetahuan. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi tidak bersifat satu arah, melainkan melibatkan proses aktif antara komunikator dan komunikan. Dalam konteks pendidikan, komunikasi memiliki peranan yang sangat krusial karena menjadi media utama bagi guru dalam menyampaikan materi pembelajaran, nilai-nilai pendidikan, serta dalam menjalin interaksi dengan siswa. Komunikasi antara guru dan siswa berpengaruh langsung terhadap efektivitas pembelajaran serta iklim kelas yang tercipta, karena komunikasi yang berjalan secara dua arah memungkinkan siswa untuk lebih aktif, terbuka, dan terlibat dalam proses belajar mengajar (Zidan Arifaini, 2024)

Selain itu, pola komunikasi guru yang efektif turut mendukung pemahaman siswa terhadap materi pembelajaran. Pola komunikasi yang dilakukan secara jelas, empati, dan responsif akan membantu siswa mencerna materi pembelajaran dengan baik serta mendorong partisipasi mereka dalam proses pembelajaran (Maulidiyah & Nursyamsiyah, 2024). Oleh karena itu kualitas komunikasi guru sangat penting untuk mempengaruhi pemahaman akademik siswa serta kemampuan mereka untuk mengelola perasaan dan keterlibatan mereka di kelas. Dalam konteks penelitian ini, komunikasi tidak hanya dipahami sebagai proses penyampaian pesan pembelajaran, tetapi juga sebagai ruang interaksi emosional

antara guru dan siswa yang membutuhkan kesadaran, empati, dan pengelolaan emosi, yang menjadi dasar munculnya strategi komunikasi *mindfulness* guru

## **2.2 Strategi Komunikasi**

Dalam strategi komunikasi peranan komunikasi sangatlah penting (Nasution & Harahap, 2024). Strategi komunikasi dapat dipahami sebagai perencanaan dan pengelolaan cara penyampaian pesan yang dilakukan secara sistematis untuk mencapai tujuan tertentu. Penguasaan strategi komunikasi merupakan kemampuan mendasar yang perlu dimiliki oleh seorang guru dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran. Strategi komunikasi yang tepat membantu guru menyampaikan materi secara terarah serta mengelola interaksi kelas agar tujuan pembelajaran dapat tercapai secara optimal. Melalui penerapan strategi komunikasi yang efektif, guru diharapkan mampu mengarahkan, mengorganisasi, dan mengoordinasikan kemauan siswa untuk terlibat aktif dalam pembelajaran, sehingga kegiatan belajar berlangsung dalam suasana yang kondusif dan menyenangkan.

Dalam praktiknya, guru dituntut untuk menciptakan lingkungan pembelajaran yang produktif, kreatif, dan inovatif. Lingkungan belajar yang demikian memungkinkan siswa tidak hanya menerima materi pelajaran, tetapi juga mengembangkan potensi diri, sikap, serta keterampilan sosial dan emosionalnya. Oleh karena itu, kemampuan metodik dan didaktis menjadi aspek penting yang harus terus dikembangkan oleh guru agar proses pembelajaran dapat berjalan secara efektif dan bermakna (Abidin, 2017). Namun demikian, strategi

komunikasi guru tidak cukup hanya efektif secara teknis dalam menyampaikan materi, tetapi juga perlu mempertimbangkan kesadaran emosional guru dalam berinteraksi dengan siswa. Kebutuhan inilah yang kemudian melahirkan pendekatan strategi komunikasi *mindfulness* guru dalam pembelajaran

Strategi komunikasi dalam pembelajaran dapat dijelaskan melalui kerangka teori komunikasi Harold D. Lasswell. Teori ini memandang komunikasi sebagai suatu proses yang melibatkan unsur komunikator, pesan, media, komunikan, dan efek yang diharapkan. Dalam konteks pembelajaran, guru berperan sebagai komunikator utama yang bertanggung jawab menyampaikan pesan berupa materi pelajaran kepada siswa sebagai komunikan. Pesan yang disampaikan tidak hanya mencakup aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif dan psikomotorik yang berkontribusi pada perkembangan siswa secara menyeluruh. Selain itu, guru perlu mempertimbangkan media pembelajaran yang digunakan sebagai saluran komunikasi, baik berupa media audio, visual, maupun audiovisual, agar pesan dapat diterima dengan lebih jelas dan menarik. Efek yang diharapkan dari proses komunikasi tersebut adalah terjadinya peningkatan pengetahuan, pemahaman, pengalaman belajar, serta keterampilan hidup siswa. Dengan demikian, strategi komunikasi guru menjadi unsur penting dalam menentukan kualitas interaksi pembelajaran dan keberhasilan pendidikan di kelas.

### **2.3 Mindfulness**

Konsep *mindfulness* yang diperkenalkan oleh Jon Kabat-Zinn (1990) dipahami sebagai kemampuan individu untuk hadir secara penuh pada saat ini serta

menyadari pikiran dan emosi tanpa memberikan penilaian. Dalam konteks komunikasi pembelajaran, konsep ini menjadi landasan bagi guru untuk menyadari kondisi diri sendiri sebelum dan saat berinteraksi dengan siswa. Menurut peneliti, strategi komunikasi *mindfulness* menekankan kesadaran diri guru dalam menggunakan komunikasi verbal maupun nonverbal. Melalui kesadaran tersebut, guru tidak hanya berperan sebagai penyampai informasi, tetapi juga sebagai pendengar yang aktif, mampu merespons dengan empati, serta mengelola emosinya secara baik sehingga tidak bersikap reaktif terhadap perilaku siswa di kelas.

Penerapan kesadaran dalam komunikasi pembelajaran membantu guru menjadi lebih peka terhadap kondisi emosional siswa dan mampu memberikan respons yang lebih bijaksana dalam berbagai situasi di kelas (Yuris et al., 2024). Guru yang menerapkan konsep *mindfulness* cenderung mampu menciptakan suasana interaksi yang tenang, terbuka, dan penuh perhatian, sehingga siswa merasa aman untuk mengekspresikan perasaan maupun pendapatnya. Dengan demikian, penerapan *mindfulness* dalam penelitian ini dipahami sebagai cara berkomunikasi yang dilakukan secara sadar dan terencana dengan tujuan menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, serta mendukung pertumbuhan emosional siswa.

Indikator *mindfulness* dalam penelitian ini disusun berdasarkan karakteristik komunikasi yang menekankan kesadaran diri, empati, dan pengelolaan emosi dalam interaksi pembelajaran. Indikator tersebut dipilih karena mencerminkan

perilaku komunikasi guru yang dapat diamati secara langsung dalam proses belajar mengajar di kelas.

Adapun indikator *mindfulness* dalam penelitian ini meliputi:

1. Kesadaran guru terhadap emosi diri sendiri saat berinteraksi dengan siswa, sehingga mampu mengendalikan sikap dan respons dalam proses pembelajaran.
2. Kemampuan guru menunjukkan empati melalui komunikasi verbal dan nonverbal, seperti penggunaan bahasa yang menenangkan, ekspresi wajah yang ramah, serta sikap tubuh yang terbuka.
3. Respons guru yang tenang dan tidak impulsif dalam menghadapi perilaku siswa, khususnya pada situasi yang berpotensi menimbulkan konflik di kelas.
4. Kemampuan guru menciptakan suasana komunikasi yang aman dan terbuka di kelas, sehingga siswa merasa dihargai dan nyaman untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran.

*Mindfulness* dalam komunikasi pembelajaran tercermin dari cara guru mendengarkan siswa dengan penuh perhatian, menyampaikan pesan secara jelas dan menenangkan, serta merespons perilaku siswa tanpa reaksi emosional yang berlebihan. Guru yang *mindfulness* tidak terburu-buru dalam menilai atau menegur, tetapi berusaha memahami latar belakang dan kondisi emosional siswa terlebih dahulu. Hal ini sejalan dengan temuan (Rizka et al., 20225) yang menyatakan bahwa Dengan penerapan *mindfulness* yang tepat, baik siswa maupun guru dapat memperoleh manfaat dalam proses pembelajaran. Siswa menjadi lebih fokus dan mampu menyerap materi dengan lebih baik,

sementara guru dapat menciptakan suasana belajar yang lebih nyaman dan produktif. Oleh karena itu, *mindfulness* dapat menjadi strategi yang efektif dalam meningkatkan kualitas pembelajaran secara menyeluruh.

Dengan demikian, dalam penelitian ini *mindfulness* dipahami sebagai sikap kesadaran penuh guru dalam proses komunikasi pembelajaran, yang tercermin dalam perhatian, empati, serta pengelolaan emosi saat berinteraksi dengan siswa. Konsep *mindfulness* ini menjadi dasar bagi penerapan strategi komunikasi *mindfulness* guru yang diarahkan untuk mendukung iklim belajar yang positif dan perkembangan kecerdasan emosional siswa.

#### **2.4 Kecerdasan Emosional**

Daniel Goleman (1995) Mendefinisikan kecerdasan emosional sebagai kemampuan mengenali perasaan diri sendiri dan perasaan orang lain, motivasi diri sendiri, serta mengelola emosi dengan baik pada diri sendiri dan dalam hubungan sosial. Goleman berpendapat bahwa kecerdasan emosi menyumbang 80% faktor penentu kesuksesan, sedangkan IQ hanya 20%. Pada jenjang sekolah menengah pertama, kecerdasan emosional menjadi aspek penting karena siswa berada pada fase transisi perkembangan yang ditandai dengan perubahan emosi, identitas diri, dan hubungan sosial, sehingga membutuhkan dukungan lingkungan sekolah yang kondusif. Kemampuan ini tidak hanya berkaitan dengan bagaimana seseorang merasakan emosi, tetapi juga dengan bagaimana emosi tersebut diproses dan ditunjukkan dalam perilaku sehari-hari. Kecerdasan emosional adalah kemampuan seseorang untuk mengidentifikasi emosi diri sendiri, mengatur emosi dengan cara yang sesuai, memotivasi diri, memahami perasaan orang lain melalui empati, dan

membangun hubungan sosial yang baik (Alya Shofia et al., 2023). Berbagai studi di lingkungan pendidikan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sangat terkait dengan kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan, mengatasi stres, serta menunjukkan perilaku pro sosial seperti kepedulian, kerja sama, dan saling menghargai. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademis, menjalin hubungan sosial yang positif, dan menghindari perilaku agresif serta menarik diri dari interaksi sosial (Rustiningsih & Muslikah, 2025a).

Kecerdasan emosional pada siswa tingkat sekolah menengah pertama merupakan aset penting yang harus dikembangkan sejak awal. Pada tahap ini, siswa sedang berada dalam proses transisi menuju masa remaja, yang ditandai dengan perubahan emosi, pola pikir, dan interaksi sosial yang semakin rumit. Kecerdasan emosional mendukung siswa tidak hanya untuk fokus pada prestasi akademik, tetapi juga untuk dapat mengatasi perubahan emosi, tekanan dari teman sebaya, serta tuntutan lingkungan sekolah dengan cara yang psikologis sehat. Dalam konteks pendidikan yang berlandaskan nilai-nilai, kecerdasan emosional juga berfungsi sebagai media bagi siswa untuk mengembangkan sikap empati, pengendalian diri, dan perilaku yang sesuai dengan nilai moral dan religius dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

Secara umum, kecerdasan emosional pada siswa dapat dijelaskan melalui beberapa dimensi utama. Dimensi pertama ialah kesadaran diri emosional, yakni kemampuan siswa untuk mengenali dan memahami emosi yang mereka rasakan, seperti marah, senang, takut, atau kecewa. Kesadaran ini merupakan fondasi

penting bagi siswa untuk memahami reaksi emosional mereka dalam berbagai situasi pembelajaran dan interaksi sosial. Dimensi kedua adalah pengelolaan emosi, yaitu kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi negatif seperti marah, malu, cemas, atau frustrasi agar tidak berkembang menjadi perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain (Rustiningsih & Muslikah, 2025a). Kemampuan ini mendukung siswa untuk berperilaku lebih tenang, berpikir sebelum bertindak, dan menyelesaikan masalah dengan cara yang lebih dewasa. Dimensi selanjutnya adalah motivasi diri, yakni kemampuan siswa untuk memanfaatkan emosi mereka sebagai pendorong agar tetap semangat belajar, mengatasi rintangan, dan menuntaskan tugas sekolah. Siswa yang punya motivasi diri kuat biasanya tekun, bertanggung jawab, dan giat terus berjuang walau dihadapkan pada berbagai kesulitan. Kemudian, empati jadi dimensi krusial dalam kecerdasan emosional, yang terlihat dari kemampuan siswa untuk menangkap perasaan, perspektif, serta kebutuhan orang lain, entah itu teman sekelas atau guru. Empati ini membantu siswa menjalin hubungan sosial yang rukun serta meminimalisir konflik dalam keseharian di sekolah. Dimensi penutup adalah keterampilan sosial, yaitu kemampuan membangun relasi positif, berkolaborasi dalam tim, berkomunikasi dengan baik, serta menyelesaikan perselisihan melalui cara yang konstruktif dan diterima bersama.

Penelitian pada jenjang pendidikan dasar menunjukkan bahwa peran guru sebagai pendidik, teladan, penasihat, pengelola kelas, dan evaluator memiliki kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa. Temuan ini memperkuat pandangan penulis bahwa iklim emosional yang

dibangun oleh guru di dalam kelas, melalui cara berkomunikasi, bersikap, dan merespons perilaku siswa, akan sangat memengaruhi tingkat kecerdasan emosional siswa di jenjang sekolah menengah pertama. Oleh karena itu, perhatian terhadap kecerdasan emosional siswa tidak dapat dipisahkan dari peran guru dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, suportif, dan penuh penghargaan.

## **2.5 Komunikasi Interpersonal**

Komunikasi interpersonal secara umum adalah komunikasi antara orang-orang secara tatap muka, masing-masing orang yang terlibat dalam komunikasi tersebut saling mempengaruhi persepsi lawan komunikasinya (Anggraini et al., 2022).

Dalam konteks judul "Strategi Komunikasi *Mindfulness* Guru dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional pada Siswa SMP Muhammadiyah Stabat", komunikasi antarpersonal menjadi dasar yang sangat penting, karena itulah cara guru menyampaikan sikap *mindfulness* yang dapat diterapkan dengan jelas oleh siswa di dalam kelas. Komunikasi interpersonal di sini merujuk pada proses bertukar informasi antara guru dan murid secara langsung, yang melibatkan perkataan, gerak badan, perasaan, serta kehadiran yang baik dari kedua belah pihak dalam berinteraksi. Dalam buku-buku lama, komunikasi antar manusia biasanya diartikan sebagai tukar-menukar informasi secara langsung, dengan suasana pribadi, dan bisa menciptakan ikatan yang hangat, saling mengerti, serta saling memengaruhi cara berpikir dan perasaan antar pihak.

Dalam konteks guru, komunikasi interpersonal bukan hanya soal menyampaikan materi pelajaran, tetapi juga bagaimana guru mengelola nada suara, ekspresi wajah, kontak mata, dan respon terhadap perilaku siswa sehari-hari. Penelitian tentang hubungan kecerdasan emosional dan komunikasi interpersonal menunjukkan bahwa memahami emosi diri, mengenali emosi orang lain, serta menggunakan emosi secara tepat berdampak langsung pada kemampuan mengelola hubungan interpersonal dalam lingkungan komunikasi, termasuk di ruang kelas (Garcia et al., 2025). Ketika guru peka terhadap sinyal verbal dan nonverbal siswa, guru lebih mudah menyesuaikan cara berbicara, memilih kata, dan memberikan umpan balik yang tidak melukai perasaan, sehingga suasana belajar terasa lebih aman dan suportif.

Bagi penulisan , komunikasi interpersonal diposisikan sebagai “wadah” tempat strategi komunikasi *mindfulness* guru bekerja secara nyata. Guru yang menerapkan *mindfulness* mungkin menyadari emosi dan pikirannya sendiri, tetapi tanpa kemampuan menjalin komunikasi interpersonal yang hangat dan terbuka, kesadaran itu sulit dirasakan oleh siswa. Penulis memandang bahwa ketika guru mampu hadir penuh dalam percakapan dengan siswa—mendengarkan tanpa memotong, memberi ruang pada emosi siswa, dan merespon dengan bahasa yang menenangkan—di situ proses pembelajaran emosional sedang berlangsung. Melalui pola komunikasi seperti ini, siswa SMP yang sedang berada pada fase perkembangan emosi yang labil mendapatkan contoh langsung bagaimana menamai emosi, bagaimana menahan dorongan untuk bereaksi berlebihan, dan

bagaimana mengekspresikan ketidaknyamanan dengan cara yang tetap menghargai orang lain.

## **2.6 SMP Muhammadiyah Stabat**

SMP Muhammadiyah Stabat merupakan salah satu lembaga pendidikan tingkat menengah pertama yang berada di bawah naungan Persyarikatan Muhammadiyah dan berkomitmen dalam mengintegrasikan pendidikan akademik dengan nilai-nilai keislaman. Sekolah ini dikenal sebagai lingkungan pendidikan yang menekankan pembentukan karakter siswa melalui pembiasaan sikap disiplin, tanggung jawab, serta akhlak yang baik dalam kehidupan sehari-hari. Proses pembelajaran di SMP Muhammadiyah Stabat tidak hanya berorientasi pada pencapaian prestasi akademik, tetapi juga pada pengembangan sikap sosial dan emosional siswa agar mampu berinteraksi secara positif dengan guru, teman sebaya, dan lingkungan sekolah.

Sebagai lembaga pendidikan Islam, SMP Muhammadiyah Stabat mengedepankan nilai-nilai religius seperti kesabaran, kepedulian, saling menghargai, dan empati dalam setiap aktivitas pembelajaran. Nilai-nilai tersebut tercermin dalam berbagai kegiatan sekolah, baik di dalam kelas maupun melalui kegiatan ekstrakurikuler dan pembiasaan keagamaan, seperti kegiatan keislaman rutin, kerja sama antar siswa, serta kegiatan sosial yang melibatkan partisipasi aktif peserta didik. Lingkungan sekolah yang demikian mendukung terciptanya interaksi yang harmonis antara guru dan siswa, serta mendorong terbentuknya suasana belajar yang aman dan nyaman secara emosional.

Dengan dukungan tenaga pendidik yang kompeten dan berpengalaman, SMP Muhammadiyah Stabat berupaya menciptakan proses pembelajaran yang tidak hanya efektif secara akademik, tetapi juga memperhatikan kondisi emosional siswa. Guru diharapkan mampu membangun komunikasi yang baik dengan siswa, memahami perbedaan karakter, serta merespons kebutuhan emosional siswa secara bijaksana. Kondisi ini menjadikan SMP Muhammadiyah Stabat sebagai lokasi yang relevan untuk meneliti bagaimana strategi komunikasi mindfulness guru diterapkan dalam proses pembelajaran serta bagaimana strategi tersebut berkontribusi terhadap pengembangan kecerdasan emosional siswa di lingkungan sekolah..

Berdasarkan anggapan tersebut, penelitian ini percaya bahwa kualitas strategi komunikasi yang kritis dan penuh kesadaran yang digunakan guru dalam pembelajaran ada kaitannya dengan tingkat kecerdasan emosional siswa. Interaksi yang terjadi secara konsisten dalam suasana komunikasi yang sadar, empati, dan mendukung dianggap mampu memperkuat kemampuan siswa dalam mengenali perasaan, mengelola emosi, membangun empati, serta menjalin hubungan sosial yang positif di lingkungan sekolah.

## **BAB III**

### **Metode Penelitian**

#### **3.1 Jenis Penelitian**

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian deskriptif kualitatif. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk memahami dan menggambarkan secara mendalam fenomena strategi komunikasi *mindfulness* guru dalam proses pembelajaran serta keterkaitannya dengan kecerdasan emosional siswa di SMP Muhammadiyah Stabat.

Menurut Bogdan dan Taylor (dalam Moleong, 2018), penelitian kualitatif merupakan prosedur penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa kata-kata tertulis atau lisan dari orang-orang dan perilaku yang diamati. Pendekatan ini menekankan pada pemahaman makna di balik tindakan, sikap, dan interaksi sosial yang terjadi secara alami. Dalam konteks penelitian ini, strategi komunikasi *mindfulness* guru dan kecerdasan emosional siswa tidak dapat dipahami secara utuh melalui pengukuran angka, melainkan perlu dikaji melalui pengalaman, pandangan, serta praktik komunikasi yang berlangsung di kelas.

Selaras dengan itu, Creswell (2014) menyatakan bahwa penelitian kualitatif digunakan untuk mengeksplorasi dan memahami makna yang diberikan individu atau kelompok terhadap suatu masalah sosial. Oleh karena itu, pendekatan ini relevan digunakan untuk menelaah bagaimana guru memaknai dan menerapkan komunikasi *mindfulness* serta bagaimana siswa merasakan dampaknya terhadap kondisi emosional mereka dalam proses pembelajaran.

Jenis penelitian deskriptif dipilih karena penelitian ini tidak bertujuan untuk menguji hipotesis, melainkan untuk menggambarkan fenomena secara sistematis dan faktual. Menurut (sugiyono, 2018), penelitian deskriptif berfungsi untuk mendeskripsikan atau menggambarkan objek yang diteliti sebagaimana adanya. Dalam penelitian ini, peneliti berupaya menggambarkan secara rinci praktik strategi komunikasi *mindfulness* guru serta kondisi kecerdasan emosional siswa berdasarkan data yang diperoleh di lapangan. Pendekatan ini cenderung lebih deskriptif dari pada penelitian kuantitatif yang lebih fokus pada pengukuran dan generalisasi (Faustyna, 2023)

Dengan demikian, melalui pendekatan deskriptif kualitatif, penelitian ini diharapkan mampu memberikan gambaran yang utuh, mendalam, dan kontekstual mengenai strategi komunikasi *mindfulness* guru dan perannya dalam mendukung pengembangan kecerdasan emosional siswa di SMP Muhammadiyah Stabat.

### **1. Jenis dan Sumber Data**

Sumber data dalam Penelitian ini menggunakan data primer dan data sekunder sebagai sumber utama dalam menggambarkan secara utuh fenomena strategi komunikasi *mindfulness* guru dan kecerdasan emosional siswa. Penggunaan kedua jenis data ini dimaksudkan agar peneliti memperoleh pemahaman yang lebih mendalam, tidak hanya dari pengalaman langsung subjek penelitian, tetapi juga dari dokumen dan referensi yang mendukung konteks penelitian.

## 1. Data primer

Data Primer diperoleh secara langsung dari sumber utama penelitian, yaitu guru dan siswa SMP Muhammadiyah. Data ini berasal dari hasil wawancara mendalam dan observasi yang dilakukan selama proses pembelajaran berlangsung. Melalui wawancara, peneliti menggali pengalaman, pandangan, serta cara guru memaknai komunikasi yang mereka lakukan di kelas, termasuk bagaimana mereka menyadari emosi diri, menunjukkan empati, dan merespons perilaku siswa. Sementara itu, dari sisi

siswa, data primer diperoleh dari penuturan mereka mengenai bagaimana cara guru berkomunikasi, bagaimana perasaan mereka saat berinteraksi di kelas, serta bagaimana komunikasi tersebut memengaruhi cara mereka mengelola emosi dan berhubungan dengan teman sebaya. Observasi kelas juga menjadi sumber data primer yang penting karena memungkinkan peneliti melihat secara langsung pola komunikasi guru, suasana emosional kelas, serta respons spontan siswa dalam situasi pembelajaran sehari-hari.

## 2. Data sekunder

Data Sekunder digunakan sebagai data pendukung untuk memperkuat dan melengkapi temuan data primer. Data ini diperoleh dari berbagai sumber tertulis seperti buku teks, jurnal ilmiah, skripsi, dokumen sekolah, serta referensi lain yang relevan dengan topik strategi komunikasi, *mindfulnessness*, dan kecerdasan emosional siswa. Data sekunder membantu peneliti memahami kerangka teoritis, memperkaya sudut pandang analisis, serta memberikan landasan ilmiah dalam

menafsirkan data lapangan. Selain itu, dokumen sekolah seperti profil sekolah, visi dan misi, serta catatan kegiatan pembelajaran digunakan untuk memahami konteks lingkungan tempat penelitian dilakukan.

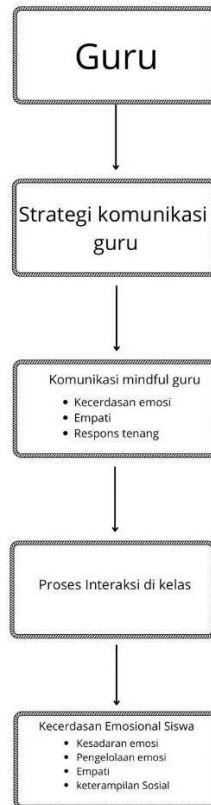
Dengan menggunakan data primer dan data sekunder, penelitian ini diharapkan mampu menyajikan gambaran yang utuh dan mendalam mengenai praktik komunikasi *mindfulness* guru serta kaitannya dengan pembentukan kecerdasan emosional siswa, sesuai dengan fokus dan tujuan penelitian yang telah dirumuskan pada bab sebelumnya.

### **3.2 Kerangka Konsep**

Kerangka konsep dalam penelitian ini dibuat untuk menjelaskan cara berpikir peneliti tentang hubungan antara strategi komunikasi yang *mindfulness* dari guru dan kecerdasan emosional siswa di SMP Muhammadiyah Stabat. Kerangka ini didasari oleh pemahaman bahwa proses belajar di kelas tidak hanya tentang memberikan materi secara kognitif, tetapi juga melibatkan interaksi emosional yang terus-menerus terjadi antara guru dan siswa.

Oleh karena itu, kerangka konsep penelitian ini menempatkan strategi komunikasi yang *mindfulness* dari guru sebagai faktor yang memengaruhi kecerdasan emosional siswa, melalui proses interaksi pembelajaran yang terus-menerus berlangsung.

**Gambar 3.1 kerangka konsep**



### 3.3 Defenisi Konsep

Penulis memberikan pemahaman terkait konsep yang digunakan dalam penelitian ini. Menurut penulis, konsep adalah batasan yang digunakan untuk mengarahkan penelitian ke topik tertentu dan menjadi dasar dalam memahami variabel yang diteliti. Menetapkan konsep ini penting agar penelitian memiliki tujuan yang jelas dan memudahkan peneliti dalam menerapkan konsep tersebut di lapangan. Untuk memudahkan pemahaman terhadap teori-teori yang digunakan, penulis memberikan beberapa definisi konsep yang relevan dengan fokus penelitian, yaitu sebagai berikut.

Penulis memahami bahwa strategi komunikasi *mindfulness* guru adalah cara berkomunikasi yang dilakukan secara sadar, penuh perhatian, dan didasarkan pada pengelolaan emosi. Dalam strategi ini, guru tidak hanya fokus pada penyampaian materi pelajaran, tetapi juga memperhatikan perasaan, pikiran, dan kondisi emosional siswa. Strategi komunikasi *mindfulness* melibatkan kemampuan guru untuk hadir secara utuh saat berinteraksi dengan siswa, mendengarkan secara aktif, merespons dengan penuh empati, serta mengelola emosi agar tetap tenang dalam berbagai situasi. Dalam konteks pembelajaran di sekolah menengah pertama, strategi komunikasi *mindfulness* sangat penting karena siswa sedang dalam fase perkembangan emosi yang sensitif. Oleh karena itu, metode komunikasi yang tepat dapat menciptakan suasana kelas yang aman, nyaman, dan saling menghargai.

Selanjutnya, penulis memahami bahwa kecerdasan emosional siswa adalah kemampuan mereka untuk mengenali dan memahami emosi dalam diri sendiri, mengelola emosi secara sehat, memotivasi diri dalam belajar, serta memahami perasaan orang lain melalui empati dan keterampilan sosial. Keberadaan kecerdasan emosional terlihat dari cara siswa mengelola emosi saat menghadapi masalah, membangun hubungan baik dengan teman dan guru, serta menyesuaikan perilaku dengan norma-norma lingkungan sekolah. Pada jenjang sekolah menengah pertama, kecerdasan emosional menjadi bagian penting karena siswa sedang mengalami masa transisi yang melibatkan perubahan emosi dan sosial yang cukup rumit.

Dengan demikian, penerapan strategi komunikasi *mindfulness* oleh guru dalam proses belajar diharapkan dapat mendukung perkembangan kecerdasan emosional siswa. Komunikasi yang dilakukan secara sadar, penuh perhatian, dan bersifat empati diharapkan mampu menciptakan suasana kelas yang positif, membantu siswa merasa dihargai, serta mendorong mereka untuk lebih memahami dan mengelola emosi dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

### 3.4 Kategorisasi Penelitian

Kategorisasi dalam penelitian ini digunakan untuk membantu peneliti memahami fokus penelitian agar proses pengumpulan dan pengolahan data bisa berlangsung lebih terarah. Dalam penelitian ini, kategorisasi dibuat berdasarkan konsep strategi komunikasi *mindfulness* yang dilakukan oleh guru dan tingkat kecerdasan emosional siswa, sehingga setiap data yang diperoleh tetap sesuai dengan permasalahan dan tujuan penelitian.

**Tabel 3.1 kategorisasi penelitian**

KATEGORISASI	VARIABEL
Strategi Komunikasi	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Cara guru menyampaikan pesan dalam pembelajaran</li> <li>• Pola interaksi guru dengan siswa di kelas</li> <li>• Sikap terbuka dalam membangun komunikasi dua arah</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Konsisten guru dalam merespons perilaku siswa</li> </ul>
<b><i>Mindfulness</i></b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Respons guru yang tenang dan tidak reaktif</li> <li>• Kehadiran penuh guru dalam interaksi pembelajaran</li> <li>• Sikap empati dalam memahami kondisi emosional siswa</li> </ul>
<b>Kecerdasan Emosional Siswa</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kesadaran emosi</li> <li>• Pengelolaan emosi</li> <li>• Empati</li> <li>• Keterampilan</li> </ul>

(Sumber : Olahan Penelitian 2026)

Strategi komunikasi *mindfulness* guru diartikan sebagai cara guru berkomunikasi dengan hati-hati dan penuh perhatian, serta memahami perasaan siswa dalam proses belajar. Cara berkomunikasi yang tenang dan jujur membantu menciptakan suasana kelas yang nyaman dan aman secara emosional bagi siswa. Di sisi lain, kecerdasan emosional siswa terlihat dari kemampuan mereka mengenali perasaan sendiri, mengelola emosi, tetap semangat dalam belajar, serta menjaga hubungan sosial yang baik di lingkungan sekolah. Kategori ini menjadi dasar untuk memahami bagaimana komunikasi *mindfulness* guru memengaruhi perkembangan kecerdasan emosional siswa.

### **3.5 Subjek dan Informan Penelitian**

Subjek dalam penelitian ini adalah guru di SMP Muhammadiyah yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran dan berinteraksi secara intens dengan siswa di dalam kelas, 2 Guru dipilih sebagai subjek utama karena memiliki peran sentral dalam menerapkan strategi komunikasi *mindfulness*, baik melalui komunikasi verbal maupun nonverbal, yang berlangsung secara berkelanjutan dalam kegiatan belajar mengajar sehari-hari.

Untuk melengkapi data dan memperoleh gambaran yang lebih utuh, penelitian ini juga melibatkan siswa sebagai informan, 3 Siswa dipilih karena menjadi pihak yang secara langsung menerima dan merasakan pola komunikasi yang diterapkan oleh guru. Pengalaman siswa dalam berinteraksi dengan guru menjadi sumber informasi penting untuk memahami bagaimana strategi komunikasi *mindfulness* guru berpengaruh terhadap kecerdasan emosional mereka dalam konteks pembelajaran di sekolah.

### **3.6 Teknik Pengumpulan Data**

Teknik pengumpulan data merupakan tahapan yang sangat penting dalam penelitian, karena melalui proses inilah peneliti memperoleh informasi yang dibutuhkan untuk menjawab rumusan masalah penelitian. Tanpa teknik pengumpulan data yang tepat, data yang diperoleh tidak akan mampu menggambarkan kondisi lapangan secara utuh dan mendalam. Oleh karena itu, dalam penelitian ini proses pengumpulan data dilakukan secara terencana dan sistematis agar data yang diperoleh tetap terjaga keabsahan serta

kepercayaan. Pengumpulan data juga dilakukan dengan pemantauan yang cermat agar informasi yang dihimpun benar-benar sesuai dengan fokus penelitian, yaitu strategi komunikasi *mindfulness* guru dan kaitannya dengan kecerdasan emosional siswa.

Dalam penelitian ini, peneliti menggunakan beberapa teknik pengumpulan data sebagai berikut:

1. Observasi

yaitu melakukan pengamatan secara langsung terhadap proses pembelajaran di kelas SMP Muhammadiyah. Observasi dilakukan untuk melihat secara nyata bagaimana guru berkomunikasi dengan siswa dalam situasi pembelajaran sehari-hari. Pengamatan difokuskan pada cara guru menyampaikan materi, menegur siswa, merespons perilaku siswa, serta menciptakan suasana kelas yang aman dan nyaman secara emosional. Melalui observasi ini, peneliti dapat memahami bentuk komunikasi verbal dan nonverbal yang mencerminkan strategi komunikasi *mindfulness* guru, sekaligus melihat respons emosional siswa dalam mengikuti pembelajaran.

2. Wawancara

yaitu melakukan tanya jawab secara langsung dengan subjek dan informan penelitian. Wawancara dilakukan secara mendalam dengan guru sebagai subjek utama untuk menggali pemahaman, pengalaman, serta cara guru menerapkan komunikasi *mindfulness* dalam proses pembelajaran. Selain itu, wawancara juga dilakukan dengan siswa untuk memperoleh gambaran mengenai pengalaman

mereka dalam berinteraksi dengan guru serta dampaknya terhadap perasaan dan pengelolaan emosi mereka di kelas. Wawancara tambahan dengan wali kelas atau guru bimbingan konseling dilakukan untuk memperoleh pandangan yang lebih luas mengenai kondisi emosional siswa dan iklim komunikasi yang terbentuk di lingkungan sekolah.

### 3. Dokumentasi

yaitu teknik pengumpulan data dengan cara menghimpun dokumen-dokumen yang berkaitan dengan objek penelitian. Dokumentasi digunakan untuk memperoleh data tertulis seperti profil sekolah, visi dan misi sekolah, struktur organisasi, aturan tata tertib sekolah, serta dokumen pendukung lain yang relevan dengan kegiatan pembelajaran dan pembinaan siswa. Selain itu, dokumentasi juga dapat berupa foto kegiatan pembelajaran, catatan guru, atau arsip sekolah yang berkaitan dengan aktivitas komunikasi guru dan siswa. Teknik dokumentasi ini berfungsi untuk memperkuat hasil observasi dan wawancara sehingga data yang diperoleh menjadi lebih lengkap, akurat, dan dapat dipercaya.

### **3.7 Teknik Analisis Data**

Penelitian ini menggunakan teknik analisis data kualitatif untuk memahami secara mendalam fenomena strategi komunikasi *mindfulness* guru dalam meningkatkan kecerdasan emosional siswa di SMP Muhammadiyah Stabat. Analisis data kualitatif digunakan untuk menguraikan, menafsirkan, serta memahami makna dari data yang diperoleh langsung di lapangan melalui interaksi dengan subjek penelitian. Menurut Dahal (2025), analisis data kualitatif bertujuan

untuk membangun pemahaman yang utuh terhadap suatu fenomena dengan cara menemukan pola, tema, serta makna yang muncul dari data yang dikumpulkan. Proses analisis ini dilakukan secara reflektif dan berulang agar peneliti dapat memahami konteks dan realitas yang terjadi secara lebih mendalam.

Dalam penelitian ini, analisis data dilakukan sejak peneliti berada di lapangan hingga tahap akhir penelitian. Setiap data yang diperoleh melalui observasi, wawancara, dan dokumentasi tidak langsung diolah secara terpisah, tetapi dianalisis secara berkesinambungan untuk melihat keterkaitan antara strategi komunikasi *mindfulness* guru dan perkembangan kecerdasan emosional siswa. Proses analisis dilakukan dengan menelaah seluruh data yang telah dikumpulkan, kemudian mengorganisasikannya secara sistematis agar mampu menjawab rumusan masalah penelitian.

Teknik analisis data kualitatif dalam penelitian ini dilakukan melalui beberapa tahapan sebagai berikut:

##### 5 *Data Collecting* (Pengumpulan Data)

Peneliti melakukan pengumpulan data melalui observasi kegiatan pembelajaran di kelas, wawancara dengan guru dan siswa, serta dokumentasi yang berkaitan dengan aktivitas pembelajaran dan kondisi sekolah. Seluruh data yang relevan dengan fokus penelitian dicatat secara rinci dan dikelompokkan berdasarkan sumber data, sehingga memudahkan peneliti dalam proses analisis selanjutnya.

## 6 *Data Reduction* (Reduksi Data)

Data yang telah terkumpul kemudian diseleksi dan dipilah untuk menentukan data yang benar-benar berkaitan dengan strategi komunikasi *mindfulness* guru dan kecerdasan emosional siswa. Pada tahap ini, peneliti menyederhanakan data dengan cara merangkum, memilih informasi yang penting, serta mengeliminasi data yang tidak relevan dengan fokus penelitian. Reduksi data dilakukan agar analisis dapat lebih terarah dan mendalam.

## 7 *Data Display* (Penyajian Data)

Data yang telah direduksi selanjutnya disusun dan disajikan dalam bentuk uraian naratif yang sistematis. Penyajian data ini bertujuan untuk memperlihatkan keterkaitan antara temuan lapangan dengan konsep dan indikator yang telah dijelaskan pada Bab II. Melalui penyajian data ini, peneliti dapat melihat pola komunikasi guru, respons emosional siswa, serta dinamika interaksi yang terjadi di dalam kelas.

## 8 *Conclusion Drawing* (Penarikan Kesimpulan)

Tahap akhir dari analisis data adalah penarikan kesimpulan berdasarkan hasil analisis yang telah dilakukan. Kesimpulan disusun dengan mengaitkan temuan penelitian dengan rumusan masalah dan tujuan penelitian. Melalui proses ini, peneliti diharapkan mampu memberikan gambaran yang jelas mengenai bagaimana strategi komunikasi *mindfulness* guru diterapkan dalam pembelajaran serta bagaimana strategi tersebut berkontribusi terhadap pengembangan kecerdasan emosional siswa di SMP Muhammadiyah Stabat.

### **3.8 Lokasi Penelitian dan Waktu Penelitian**

#### **c. Lokasi Penelitian**

Penelitian ini dilaksanakan di Smp Muhammadiyah, yang berlokasi di Kabupaten Langkat, Sumatera Utara. Lokasi ini dipilih secara purposive atau sengaja dengan beberapa pertimbangan yang berkaitan langsung dengan fokus dan tujuan penelitian. SMP Muhammadiyah Stabat merupakan lembaga pendidikan yang tidak hanya menekankan pencapaian akademik, tetapi juga pembinaan karakter, akhlak, serta perkembangan emosional siswa melalui nilai-nilai keislaman yang diterapkan dalam kegiatan pembelajaran sehari-hari. Sekolah ini dipilih karena proses interaksi antara guru dan siswa berlangsung secara intens, baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Intensitas komunikasi tersebut memberikan ruang yang luas untuk mengamati bagaimana guru membangun komunikasi yang sadar, penuh perhatian, dan berorientasi pada kondisi emosional siswa. Hal ini relevan dengan fokus penelitian yang menelaah strategi komunikasi *mindfulness* guru dalam mendukung perkembangan kecerdasan emosional siswa tingkat sekolah menengah pertama.

#### **d. Waktu Penelitian**

Penelitian ini akan dimulai pada bulan desember 2025 sampai dengan). April 2026. Jangka waktu ini mencakup seluruh tahapan penelitian, mulai dari tahap persiapan hingga penyusunan laporan akhir

## BAB IV

### HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

#### 4.1 Hasil Penelitian

**Tabel 4.1 Hasil Penelitian**

No	Nama	Jenis Kelamin	Usia	Status
1	Daliaah S.Pd	Perempuan	49	Guru Tetap
2	Juryna S.Pd	Perempuan	50	Guru Tetap
3	Riana Fitri Ayu	Perempuan	15	Siswa
4	Abdul Majid	Laki-Laki	16	Siswa
5	Denis Anaufal	Laki-Laki	15	Siswa

Sumber : Hasil Penelitian 2026

Hasil penelitian ini diperoleh melalui wawancara mendalam dengan dua orang Guru dan tiga orang siswa/siswi smp Muhammadiyah stabat . Data dianalisis berdasarkan kategorisasi penelitian, yaitu strategi komunikasi, mindfulness dan kecerdasan emosional. Bab ini menyajikan hasil penelitian menggunakan metode kualitatif dengan teknik wawancara dan observasi lapangan. Penelitian ini bertujuan untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai Strategi Komunikasi *Mindfulness* Guru Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada Siswa Smp

Muhammadiyah Stabat . Data yang diperoleh peneliti berasal dari hasil wawancara

mendalam dengan informan yang terdiri dari guru dan murid smp muhammadiyah stabat. yang kemudian dianalisis secara mendalam untuk menemukan makna yang relevan dengan fokus penelitian Data yang telah dikumpulkan melalui proses wawancara, observasi, dan dokumentasi selanjutnya dianalisis menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Pendekatan ini digunakan untuk menggambarkan secara sistematis dan faktual.

Hasil penelitian ini disajikan secara sistematis sesuai dengan data yang diperoleh dari setiap informan. Setiap temuan akan didukung dengan kutipan langsung dari narasumber guna memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai Bagaimana Penerapan strategi komunikasi *mindfulness* guru dalam mendukung pengembangan kecerdasan emosional siswa di SMP Muhammadiyah stabat

Narasumber dalam penelitian ini berjumlah 5 orang. 2 orang guru smp muhammadiyah stabat dan 3 orang siswa/siswi smp muhammadiyah stabat. Pemilihan narasumber dilakukan sesuai dengan kebutuhan penelitian kualitatif, sehingga dapat memberikan informasi yang mendalam dan juga relevan.

Hasil wawancara ini diperoleh dari 5 narasumber tersebut. Adapun 5 narasumber tersebut yaitu :

**Gambar 4.1 Wawancara Bersama Ibu Daliaah S.Pd**

(Sumber : Data Olahan 2026)

Guru 1 Daliaah S.Pd merupakan guru yang telah lama mengajar di SMP Muhammadiyah Stabat dan memiliki pendekatan pembelajaran yang bersifat personal dan empatik. Guru ini dikenal aktif membangun kedekatan dengan siswa melalui komunikasi dua arah, termasuk meluangkan waktu untuk mendengarkan keluhan dan masalah pribadi.

**Gambar 4.1 Wawancara Bersama Ibu Juryna S.Pd**

(Sumber : Data olahan 2026)

Guru 2 Juryns S.Pd merupakan guru yang menerapkan pendekatan komunikasi berbasis Kurikulum Berbasis Cinta, di mana pembelajaran disesuaikan dengan kebutuhan dan kondisi emosional siswa. Guru ini sangat memperhatikan validasi perasaan siswa dan tidak segan untuk keluar ruangan sejenak demi menjaga ketenangan emosi ketika menghadapi situasi yang memancing reaksi.

**Gambar 4.1 Siswi Riana Fitri Ayu**



(Sumber : Data Olahan 2026)

Riana fitri ayu (Siswa 1) merupakan siswa perempuan di SMP Muhammadiyah Stabat. Berdasarkan hasil wawancara, Ayu dikenal sebagai siswa yang cukup terbuka dalam mengungkapkan perasaannya dan sudah merasakan langsung bagaimana komunikasi guru yang tenang dan empatik memengaruhi kenyamanan serta kepercayaan dirinya di kelas.

**Gambar 4.1 Siswa Abdul Majid**



(Sumber : Data Olahan 2026)

Siswa 2 Abdul Majid merupakan siswa laki-laki di SMP Muhammadiyah Stabat. Siswa ini memiliki perspektif yang cukup jujur dan lugas dalam menilai cara guru berkomunikasi, termasuk mengakui bahwa ada guru yang santai dan ada yang terkadang lebih tegas, namun secara keseluruhan ia merasakan manfaat positif dari komunikasi guru yang tenang terhadap kondisi emosionalnya

**Gambar 4.1 Wawancara Bersama Ibu Daliaah S.Pd**



(Sumber : Data Olahan 2026)

Siswa 3 Denis Anaufal merupakan siswa laki-laki di SMP Muhammadiyah Stabat. Siswa ini cenderung memberikan jawaban yang singkat namun cukup menggambarkan pengalamannya bersama

guru, terutama dalam hal bagaimana guru merespons saat ia mengalami kesulitan emosional di kelas.

#### **4.1.1 Strategi Komunikasi**

##### **a. Cara Guru Menyampaikan Pesan Dalam Pembelajaran**

Cara penyampaian pesan dalam pembelajaran merupakan salah satu aspek paling mendasar dari strategi komunikasi guru. Keberhasilan sebuah pesan tidak hanya ditentukan oleh isi pesan itu sendiri, melainkan juga oleh cara dan konteks penyampaiannya. Dalam teori komunikasi Harold D. Lasswell, guru berperan sebagai komunikator utama yang bertanggung jawab menyampaikan pesan berupa materi pelajaran kepada siswa sebagai komunikan, di mana pesan yang disampaikan tidak hanya mencakup aspek kognitif, tetapi juga aspek afektif dan psikomotorik yang berkontribusi pada perkembangan siswa secara menyeluruh.

Guru 1 mengungkapkan bahwa sebelum memulai pembelajaran, beliau terlebih dahulu memastikan kesiapan fisik dan psikologis siswa. Proses pengkondisian ruangan dan perhatian pada kerapian serta sikap duduk siswa menjadi bagian dari strategi penyampaian pesan yang efektif.

"Pertama kondisikan dulu ruangan, kemudian kita perhatikan satu-satu apakah anak-anak sudah siap. Penekanannya pertama adalah dengan akhlak duduk, diperbaiki dulu cara duduk dan pakaiannya yang bersira, baru memulai materi supaya lebih efektif."

Pola ini mencerminkan kesadaran guru terhadap pentingnya kondisi awal (prior state) dalam komunikasi pembelajaran. Sebelum pesan akademik disampaikan, guru memastikan bahwa siswa berada dalam

kondisi yang siap secara fisik dan mental untuk menerima materi. Hal ini sejalan dengan pandangan Taylor (1993) yang menyatakan bahwa komunikasi merupakan proses pertukaran informasi yang menciptakan dan menyampaikan makna sehingga menghasilkan pemahaman tambahan baik bagi pengirim maupun penerima pesan.

Sementara itu, Guru 2 mengimplementasikan strategi penyampaian yang lebih adaptif dan fleksibel dengan mengacu pada Kurikulum Berbasis Cinta:

"Sekarang ini dengan Kurikulum Berbasis Cinta, materi bisa disesuaikan dan kita pilih mana yang enak dulu yang kira-kira satu kelas bisa nerima. Kalau sudah capek, ada juga game-game atau ice breaking supaya mereka senang."

Perspektif siswa turut mengonfirmasi efektivitas pendekatan penyampaian materi yang dilakukan guru tersebut. Ketiga siswa yang diwawancarai memberikan penilaian yang cukup selaras. Siswa 1 menggambarkan cara guru menyampaikan materi dengan positif:

"Cara guru berbicara saat mengajar itu tegas dan baik. Guru menjelaskan materi dengan jelas namun tetap mempertahankan sikap yang tegas dan baik kepada siswa."

Senada dengan itu, Siswa 2 dan Siswa 3 pun memberikan gambaran yang serupa tentang cara guru mengajar di kelas:

"Tergantung gurunya. Ada yang santai, ada yang marah-marah."

"Ada yang tegas, ada yang santai aja."

Jawaban ketiga siswa tersebut memperlihatkan bahwa cara penyampaian guru memang beragam, namun secara umum siswa lebih merespons positif terhadap guru yang bersikap tenang dan baik dalam

mengajar. Pendekatan ini sesuai dengan pandangan bahwa pola komunikasi yang dilakukan secara jelas, empati, dan responsif akan membantu siswa mencerna materi pembelajaran dengan baik serta mendorong partisipasi mereka dalam proses pembelajaran (Maulidiyah & Nursyamsiyah, 2024). Penggunaan ice breaking dan game sebagai bagian dari strategi penyampaian materi pun mencerminkan pemahaman guru tentang ritme emosional kelas, sehingga suasana belajar tetap kondusif dan menyenangkan.

#### **b. Pola Interaksi guru dengan siswa di kelas**

Pola interaksi antara guru dan siswa merupakan dimensi penting dalam strategi komunikasi yang menentukan iklim kelas secara keseluruhan. Komunikasi antarpersonal dalam konteks ini merujuk pada proses bertukar informasi antara guru dan murid secara langsung, yang melibatkan perkataan, gerak badan, perasaan, serta kehadiran yang baik dari kedua belah pihak dalam berinteraksi (Anggraini et al., 2022).

Guru 1 membangun pola interaksi yang bersifat personal dan humanis. Ketika menghadapi kesalahan siswa, guru tidak memilih pendekatan yang bersifat publik dan konfrontatif, melainkan lebih memilih pendekatan privat yang menjaga martabat siswa:

"Anak-anak saya panggil pribadi dan jangan marahin ke depan kelas. Saya suruh menceritakan kenapa bisa seperti itu, baru kemudian saya beri nasihat dan pendidikan yang lebih bagus lagi supaya mereka tetap dekat sama kita."

Guru 2 memperlihatkan pola interaksi yang lebih mengedepankan regulasi emosi dalam situasi konflik di kelas:

"Kalau mereka menunjukkan reaksi tidak senang karena dimarahi, nada bicara Ibu turunkan. Tapi kalau mereka tetap masih marah, Ibu diamkan saja dulu biar mereka mengelola emosi mereka sendiri."

Pola interaksi yang diterapkan kedua guru ini dirasakan langsung oleh para siswa dalam keseharian mereka di kelas. Ketika ditanya mengenai cara guru menegur saat melakukan kesalahan, ketiga siswa memberikan jawaban yang mencerminkan pengalaman mereka terhadap pola interaksi yang berlangsung:

"Kalau Ayu melakukan kesalahan, guru biasanya menegur dengan memberi tahu secara baik-baik dan tidak marah-marah."

"Kadang dimarahin sih. Dikasih nasehat gitu."

"Ya dibilangin, dinasehatin gitu... baik-baik."

Jawaban ketiga siswa ini menggambarkan pengalaman yang cukup bervariasi namun bermuara pada inti yang sama, yakni guru pada umumnya merespons kesalahan siswa melalui nasihat. Walaupun Siswa 2 menyebutkan adanya teguran yang lebih keras dalam situasi tertentu, hal ini tidak menimbulkan kesan negatif secara keseluruhan karena diimbangi oleh pendekatan yang memberikan nasihat. Dalam komunikasi interpersonal, guru yang peka terhadap sinyal verbal dan nonverbal siswa lebih mudah menyesuaikan cara berbicara, memilih kata, dan memberikan umpan balik yang tidak melukai perasaan, sehingga suasana belajar terasa lebih aman dan suportif (Garcia et al., 2025).

**c. Sikap terbuka dalam membangun komunikasi dua arah**

Komunikasi dua arah antara guru dan siswa merupakan syarat mutlak bagi terciptanya pembelajaran yang bermakna. Komunikasi yang berjalan secara dua arah memungkinkan siswa untuk lebih aktif, terbuka, dan terlibat dalam proses belajar mengajar (Zidan Arifaini, 2024). Sikap terbuka guru tercermin dari cara guru menciptakan ruang yang aman bagi siswa untuk berbicara, bertanya, maupun mengungkapkan perasaan mereka.

Guru 1 secara aktif membangun ruang dialog terbuka di kelas, bahkan di luar konteks pembelajaran akademik:

"Selesai pembelajaran, Ibu kasih waktu untuk bertanya dan waktu untuk keluh kesah. Ibu selalu bilang, 'Nak, kalau kita di sekolah ambillah ibumu', jadi kalau ada masalah bergaul sama teman, cerita sama Bu Guru."

Guru 2 juga menciptakan ruang komunikasi yang terbuka melalui dua jalur, yakni publik di dalam kelas maupun jalur privat:

"Di kelas boleh bebas berpendapat, tapi kadang ada juga yang mau menyampaikan hal pribadi lewat japri. Ibu biasanya bilang, 'Ayo, nggak apa-apa kalau mau curhat, Ibu besok di masjid'."

Efek dari pola komunikasi dua arah yang dibangun guru ini terkonfirmasi secara konsisten oleh ketiga siswa. Ketika ditanya apakah mereka merasa didengarkan saat menyampaikan pendapat di kelas, ketiganya memberikan jawaban yang senada:

"Ayu merasa bahwa pendapatnya didengarkan oleh guru saat berada di dalam kelas."

"Didengar."

"Didengar."

Konsistensi jawaban ketiga siswa ini merupakan indikasi yang kuat bahwa guru berhasil membangun iklim komunikasi yang terbuka dan aman. Ketika siswa merasa didengarkan, mereka lebih bersedia untuk terlibat aktif dalam proses pembelajaran. Lebih jauh lagi, rasa didengarkan ini juga memiliki dampak langsung terhadap kenyamanan emosional siswa di kelas. Ketiga siswa secara spesifik mengonfirmasi dampak tersebut:

"Ayu merasa lebih nyaman di dalam kelas ketika guru berbicara dengan tenang, baik-baik, dan tidak marah-marah."

“saya merasa senang kak,kalau guru tidak marah-marah”

“lebih nyaman kak kalau guru berbicara baik-baik”

Keterbukaan komunikasi yang dibangun guru menciptakan suasana psikologis yang aman (psychological safety) di kelas, yakni kondisi di mana siswa merasa bebas untuk berbicara tanpa rasa takut dihakimi. Hal ini sangat penting karena pada jenjang SMP, siswa sedang berada pada tahap perkembangan emosi yang labil dan membutuhkan ruang ekspresi yang aman untuk dapat berkembang secara optimal.

#### **d. Konsisten guru dalam merespons perilaku siswa**

Konsistensi dalam merespons perilaku siswa merupakan dimensi penting dari strategi komunikasi yang efektif. Melalui penerapan strategi komunikasi yang efektif, guru diharapkan mampu mengarahkan, mengorganisasi, dan mengoordinasikan kemauan siswa untuk terlibat aktif dalam pembelajaran (Abidin, 2017). Konsistensi respons guru membangun

prediktabilitas yang membuat siswa merasa aman karena mereka mengetahui apa yang dapat diharapkan dari guru mereka.

Guru 1 menunjukkan konsistensi dalam merespons perbedaan pendapat dengan memberikan ruang dialog yang terstruktur:

"Ibu berikan waktu supaya masalah itu tidak dipendam sendiri. Kalau ada masalah pribadi, mereka harus berbicara hati ke hati atau cerita berdua sama saya."

Guru 2 menunjukkan konsistensi dalam memvalidasi perasaan siswa, terutama saat menghadapi situasi di mana siswa mengekspresikan emosi negatif:

"Kita akui dan memvalidasi perasaan mereka bahwa itu normal dan wajar. Kita nggak menolak perasaan sedih atau marah mereka, tapi diingatkan untuk tidak membawa emosi itu ke teman-teman di sekolah."

Konsistensi ini dirasakan langsung oleh para siswa, yang tercermin dalam jawaban mereka tentang cara guru merespons ketika mereka berada dalam kondisi emosional yang negatif di kelas. Ketiga siswa menyebutkan adanya respons yang aktif dan perhatian dari guru:

"Ketika Ayu merasa sedih atau marah, guru akan mendekati dan bertanya mengapa Ayu merasa seperti itu, sehingga perasaan Ayu merasa divalidasi."

"Kayak ditanya sih kayak kenapa? Ditanyanya tuh baik-baik."

"Kayak ngasih solusi atau menenangkan... ditenangi."

Konsistensi respons guru yang dideskripsikan ketiga siswa ini menunjukkan pola yang terpadu: guru secara rutin mendekati, menanyakan kondisi, dan memberikan solusi kepada siswa yang sedang mengalami

masalah emosional. Pola respons yang konsisten ini membangun kepercayaan siswa terhadap guru dan secara bertahap membantu siswa menyadari bahwa kondisi emosional mereka selalu mendapat perhatian, bukan diabaikan.

#### 4.1.2 *Mindfulness*

##### a. Respons guru yang tenang dan tidak reaktif

Salah satu indikator utama *mindfulness* dalam komunikasi adalah kemampuan untuk memberikan respons yang tenang dan tidak impulsif dalam menghadapi perilaku siswa, khususnya pada situasi yang berpotensi menimbulkan konflik di kelas. Guru yang menerapkan *mindfulness* cenderung

tidak bereaksi secara spontan terhadap stimulus negatif, melainkan mengambil jeda sejenak untuk memproses situasi sebelum memberikan respons. Hal ini sejalan dengan temuan (Rizka et al., 20225) yang menyatakan bahwa dengan penerapan *mindfulness* yang tepat, baik siswa maupun guru dapat memperoleh manfaat dalam proses pembelajaran.

Guru 1 mengakui bahwa menjaga ketenangan emosi dalam menghadapi siswa yang berperilaku sulit merupakan suatu tantangan, namun beliau memiliki strategi khas untuk mengelolanya:

"Ibu berikan nasihat dengan kata-kata yang lembut. Kalau masih belum bisa, akhirnya kita peluk saja dan berserah diri kepada Allah sambil berdoa mudah-mudahan anak tersebut bisa berubah."

Guru 2 memperlihatkan mekanisme yang lebih terstruktur dalam mengelola respons emosional

"Ibu diam saja dulu atau kalau bisa keluar ruangan sebentar supaya tidak langsung bereaksi. Nanti kalau si anak sudah mulai redam dan suasana kondusif, baru kita masuk lagi lanjutkan pembelajaran."

Guru 1 juga mengakui bahwa kondisi emosi guru bersifat fluktuatif, namun ini tidak dijadikan pembenaran untuk bereaksi negatif:

"Ibu menyadari terkadang emosi tinggi atau rendah sesuai kondisi anak didik. Namun, Ibu berusaha memahami latar belakang mereka dulu sebelum mengambil solusi supaya mereka lebih bagus lagi."

Dampak dari respons guru yang tenang dan tidak reaktif ini dirasakan secara langsung oleh para siswa. Ketiga siswa yang diwawancarai secara konsisten menyatakan bahwa komunikasi guru yang tenang memberikan efek positif terhadap kenyamanan belajar mereka:

"Ayu merasa lebih nyaman di dalam kelas ketika guru berbicara dengan tenang, baik-baik, dan tidak marah-marah."

"Enak sih materinya gampang masuk ke otak."

"Enak aja."

Jawaban ketiga siswa tersebut mengonfirmasi secara langsung bahwa respons guru yang tenang berdampak tidak hanya pada aspek emosional, yakni rasa nyaman, tetapi juga pada aspek kognitif, yakni kemampuan siswa dalam menerima dan memproses materi pembelajaran. Siswa 2 secara spesifik menyebutkan bahwa materi 'gampang masuk ke otak' ketika guru berbicara dengan tenang, yang merupakan bukti nyata bahwa kondisi emosional kelas yang positif berbanding lurus dengan efektivitas pembelajaran. Penerapan kesadaran dalam komunikasi pembelajaran membantu guru menjadi lebih

peka terhadap kondisi emosional siswa dan mampu memberikan respons yang lebih bijaksana dalam berbagai situasi di kelas (Yuris et al., 2024).

Lebih jauh, ketiga siswa juga mengonfirmasi pengaruh cara komunikasi guru terhadap semangat belajar mereka:

"Ayu merasa lebih semangat belajar apabila guru bicara dengan lembut, baik, dan tidak marah-marah."

"Kayak santai, tenang."

"Baik-baik. Cara ngajar yang baik-baik."

Ketiga siswa dengan cara mereka masing-masing menegaskan bahwa komunikasi yang lembut, santai, dan tenang adalah faktor yang secara signifikan meningkatkan semangat belajar mereka. Ini memperkuat temuan bahwa respons guru yang tidak reaktif bukan hanya penting untuk manajemen kelas, tetapi juga berkontribusi langsung terhadap motivasi belajar siswa.

#### **b. Kehadiran penuh guru dalam interaksi pembelajaran**

Kehadiran penuh merupakan inti dari konsep *mindfulness*. Guru yang hadir secara penuh dalam interaksi pembelajaran tidak hanya hadir secara fisik, tetapi juga secara mental dan emosional. Mereka benar-benar memperhatikan apa yang terjadi di hadapan mereka, peka terhadap sinyal verbal dan nonverbal siswa, serta mampu merespons secara relevan dan tepat waktu. Guru yang *mindfulness* tidak terburu-buru dalam menilai atau menegur, tetapi berusaha memahami latar belakang dan kondisi emosional siswa terlebih dahulu.

Kehadiran penuh Guru 1 terlihat dari cara beliau merespons perubahan perilaku siswa secara aktif, termasuk mengamati perkembangan positif yang terjadi:

"Alhamdulillah banyak siswa yang senantiasa curhat dan cerita sama Ibu. Sekarang mereka sudah ada perubahan, seperti masuk kelas lebih tertib dan sudah bisa memahami apa yang diajarkan."

Guru 2 menunjukkan kehadiran penuh melalui kemampuannya merasakan dan merespons kebutuhan emosional siswa dengan cara yang tepat, termasuk memahami konteks perkembangan unik siswa SMP yang sedang memasuki masa pubertas:

"Insyaallah tetap dijaga karena anak MTS ini usianya sedang di fase labil, usia antara 12 sampai 15 tahun. Mereka sedang masa puber dan ditambah lagi kalau ada masalah di rumah, jadi kita harus sabar."

Kehadiran penuh guru ini dirasakan oleh siswa dalam bentuk rasa percaya diri yang meningkat ketika guru berbicara dengan ramah. Hal ini dikonfirmasi oleh dua dari tiga siswa yang diwawancarai:

"Iya, Ayu merasa lebih percaya diri dan tidak takut untuk menyampaikan pendapatnya ketika guru berbicara dengan ramah dan baik."

"lebih ngerasa yakin dan percaya diri"

"Iya, ngerasa percaya diri."

Rasa percaya diri yang tumbuh ketika guru hadir secara penuh dan komunikatif ini merupakan salah satu dampak paling nyata dari kehadiran penuh guru dalam interaksi pembelajaran. Ketika siswa mengetahui bahwa guru benar-benar memperhatikan dan peduli terhadap mereka, keberanian untuk menyampaikan pendapat meningkat. Ini pada akhirnya menciptakan dinamika kelas yang lebih partisipatif dan produktif secara emosional.

Guru 1 dan 2 pun mengonfirmasi bahwa kehadiran penuhnya di sekolah berfungsi sebagai penampung emosi siswa yang dibawa dari berbagai konteks kehidupan mereka:

“di sekolah kami para guru membantu siswa dalam menampung emosinya”

"Sangat membantu, karena di sekolah emosi mereka itu ditampung. Mereka merasa dipahami dan ditampung sehingga energinya bisa menjadi lebih baik saat pulang."

Metafora 'menampung emosi' yang digunakan Guru1 dan 2 mencerminkan pemahaman mendalam tentang fungsi kehadiran penuh guru sebagai container emosional bagi siswa. Sekolah bukan hanya tempat belajar secara kognitif, tetapi juga tempat di mana siswa dapat memproses emosi mereka dalam lingkungan yang aman dan terpercaya.

### **c. Sikap empati dalam memahami kondisi siswa**

Empati merupakan salah satu komponen paling esensial dalam komunikasi mindfulness. Kemampuan guru menunjukkan empati melalui komunikasi verbal dan nonverbal, seperti penggunaan bahasa yang menenangkan, ekspresi wajah yang ramah, serta sikap tubuh yang terbuka, merupakan indikator penting dari mindfulness dalam praktik komunikasi pembelajaran.

Guru 1 menunjukkan empati melalui pendekatan fisik yang hangat dan komunikasi verbal yang mengundang siswa untuk berbagi perasaan:

"Ibu datangin, Ibu peluk dia, dan kami suruh dia bercerita. Ibu tanya, 'Ada apa sih, Nak? Kenapa kok seperti ini?', di situlah Ibu tahu solusi ke depannya."

Guru 2 mengekspresikan empati melalui verbalisasi yang eksplisit dengan menempatkan dirinya dalam posisi siswa secara langsung:

"Ibu mendekati mereka dan menunjukkan bahwa Ibu paham masalah mereka. Ibu bilang, 'Kalau Ibu pun jadi kalian, Ibu juga marah atau sedih, nggak apa-apa sedih itu wajar'."

Sikap empati guru ini dirasakan secara langsung oleh para siswa. Ayu mendeskripsikan pengalamannya ketika ia merasa sedih atau marah di kelas:

Ketika Ayu merasa sedih atau marah, guru akan mendekati dan bertanya mengapa Ayu merasa seperti itu, sehingga perasaan Ayu merasa divalidasi."

Siswa 2 dan Siswa 3 pun mengalami respons empatik yang serupa dari guru mereka:

"Kayak ditanya sih kayak kenapa? Ditanyanya tuh baik-baik."

"Kayak ngasih solusi atau menenangkan... ditenangi."

Ketiga deskripsi siswa di atas menggambarkan pola empati guru yang konsisten: guru mendekati, bertanya dengan baik-baik, dan memberikan solusi atau ketenangan. Pola ini sejalan dengan indikator *mindfulness* yang meliputi kemampuan guru menciptakan suasana komunikasi yang aman dan terbuka di kelas, sehingga siswa merasa dihargai dan nyaman untuk berpartisipasi dalam proses pembelajaran. Ketika siswa merasa bahwa emosinya divalidasi, bukan diabaikan atau malah dikritik, mereka mengembangkan rasa aman yang menjadi fondasi penting bagi perkembangan kecerdasan emosional mereka.

### **4.1.3 Kecerdasan Emosional Siswa**

#### **a. Kesadaran Emosi**

Dimensi pertama kecerdasan emosional adalah kesadaran diri emosional, yakni kemampuan siswa untuk mengenali dan memahami emosi yang mereka rasakan, seperti marah, senang, takut, atau kecewa. Kesadaran ini merupakan fondasi penting bagi siswa untuk memahami reaksi emosional mereka dalam

berbagai situasi pembelajaran dan interaksi sosial. Komunikasi *mindfulness* guru berperan penting dalam membangun kesadaran emosi siswa, karena melalui pola komunikasi yang guru tunjukkan, siswa secara tidak langsung belajar untuk menamai dan mengenali emosi mereka. Guru 1 menunjukkan bagaimana interaksi yang konsisten dan empatik membantu siswa menjadi lebih sadar akan kondisi emosional mereka:

"Iya, interaksi pada anak itu salah satu cara supaya masalah mereka tidak dipendam sendiri. Hal ini membuat mereka merasa memiliki wali atau ibu di sekolah yang bisa memberikan solusi."

Guru 2 pun mengonfirmasi bahwa pola komunikasi terbuka dan validatif di sekolah membantu siswa lebih sadar akan kondisi emosional mereka:

*"Sangat membantu, karena di sekolah emosi mereka itu ditampung. Mereka merasa dipahami dan ditampung sehingga energinya bisa menjadi lebih baik saat pulang."*

Dari perspektif siswa, perkembangan kesadaran emosi ini dapat ditelusuri melalui jawaban mereka tentang apakah mereka menjadi lebih memahami perasaan diri sendiri setelah guru berkomunikasi dengan tenang.

Siswa 1 menyatakan bahwa:

*"Ayu merasakan perasaannya divalidasi saat guru mendekati dan bertanya tentang kondisinya"*.

Siswa 2 memberikan jawaban yang sangat menggambarkan perkembangan kesadaran emosi:

"Jadi lebih baik sih. Jadi lebih baik dan lebih tenang."  
"jadi lebih tenang"

Jawaban Siswa 1, 2 dan 3 ini mengungkapkan proses kognitif yang cukup bermakna: ia mampu mengenali perubahan kondisi emosionalnya sendiri

setelah menerima komunikasi yang tenang dari guru. Kemampuan untuk menyadari bahwa dirinya 'menjadi lebih tenang' adalah bukti nyata dari berkembangnya kesadaran emosi. Siswa tidak sekadar merasakan perubahan, tetapi mampu mengidentifikasi dan memverbalikan perubahan tersebut, yang merupakan inti dari kesadaran emosi. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademis, menjalin hubungan sosial yang positif, dan menghindari perilaku agresif serta menarik diri dari interaksi sosial (Rustiningsih & Muslikah, 2025b).

#### **b. Pengelolaan Emosi**

Dimensi kedua kecerdasan emosional adalah pengelolaan emosi, yaitu kemampuan siswa untuk mengendalikan emosi negatif seperti marah, malu, cemas, atau frustrasi agar tidak berkembang menjadi perilaku yang merugikan diri sendiri maupun orang lain (Rustiningsih & Muslikah, 2025b). Kemampuan ini mendukung siswa untuk berperilaku lebih tenang, berpikir sebelum bertindak, dan menyelesaikan masalah dengan cara yang lebih dewasa. Dari sisi guru, Guru 2 mengamati perubahan signifikan pada siswa yang dulunya berperilaku agresif setelah mendapat pendekatan komunikasi yang merangkul dan memperhatikan kebutuhannya:

"Ada perubahan, dulu ada anak yang beringas sekali dan tidak boleh ditegur, tapi setelah dirangkul dan diperhatikan kebutuhannya, sekarang anaknya baik sekali sama Ibu."

Guru 2 juga mengamati bahwa pola komunikasi validatif yang diterapkan di kelas secara bertahap mengajarkan siswa untuk tidak sembarangan melepaskan energi negatif kepada orang lain:

"Ada pengaruhnya, karena ketika kita memvalidasi perasaan mereka, mereka jadi belajar nggak asal lepas energi negatif ke kawan-kawannya di kelas."

Perkembangan kemampuan pengelolaan emosi ini dikonfirmasi secara langsung oleh para siswa. Ketiga siswa menyatakan bahwa guru aktif membantu mereka dalam mengelola emosi, terutama dalam situasi konflik dengan teman:

"Iya, guru membantu Ayu dalam mengontrol emosi. Contohnya, ketika Ayu berbeda pendapat dengan teman dan mulai merasa sensitif, guru akan membantu menasihati mana yang tidak boleh dilakukan dan bagaimana seharusnya bersikap."

"Langsung dinasehati langsung disuruh tenang sih gitu."

"Menenangkan pasti."

Ketiga jawaban siswa ini memperlihatkan adanya intervensi aktif dari guru dalam proses pengelolaan emosi siswa. Pendekatan yang digunakan guru bervariasi, mulai dari menasehati, menginstruksikan untuk tenang, hingga secara langsung menenangkan. Pendekatan yang aktif dan konsisten ini mengajarkan siswa tentang cara-cara konkret untuk mengelola emosi dalam situasi yang memanas. Seiring berjalannya waktu, intervensi berulang semacam ini diinternalisasi oleh siswa sebagai strategi pengelolaan emosi yang dapat mereka terapkan secara mandiri.

### **c. Empati**

Empati merupakan dimensi krusial dalam kecerdasan emosional, yang tercermin dari kemampuan siswa untuk menangkap perasaan, perspektif, serta kebutuhan orang lain, baik itu teman sekelas maupun guru. Empati membantu siswa menjalin hubungan sosial yang rukun serta meminimalisir konflik dalam keseharian di sekolah.

Perkembangan empati siswa sangat dipengaruhi oleh model yang ditampilkan oleh guru. Ketika guru secara konsisten menunjukkan empati dalam komunikasinya, siswa mempelajari empati melalui observasi dan pengalaman langsung. Guru 1 mengamati dampak komunikasi *mindfulness* terhadap kemampuan empati sosial siswa:

"Pengaruhnya ada, karena kalau Ibu sering rangkul dan ajak cerita, anak-anak jadi nggak gampang berantam sama kawannya karena sudah terbiasa Ibu kasih tahu cara yang baik."

Guru 2 juga mengamati bahwa validasi emosi yang dilakukan guru membantu siswa belajar untuk tidak melampiaskan emosi negatif kepada teman-temannya di kelas:

"Ada pengaruhnya, karena ketika kita memvalidasi perasaan mereka, mereka jadi belajar nggak asal lepas energi negatif ke kawan-kawannya di kelas." (Guru 2)

Dari perspektif siswa, perkembangan empati ini tercermin dari cara mereka merespons nasihat guru tentang bagaimana bersikap yang tepat dalam berinteraksi dengan teman.

Siswa 1,2 dan 3 memberikan gambaran yang cukup jelas tentang peran guru dalam membimbingnya memahami perspektif orang lain:

*"Iya, guru membantu Ayu dalam mengontrol emosi. Contohnya, ketika Ayu berbeda pendapat dengan teman dan mulai merasa sensitif, guru akan membantu menasihati mana yang tidak boleh dilakukan dan bagaimana seharusnya bersikap."*

*"guru sangat membantu kak,kalau saya lagi susah mengontrol emosi ketika lagi salah paham kepada teman sekelas"*

*"kalau saya lagi ada masalah guru di sekolah ini akan menasehati saya serta membantu saya untuk lebih bisa mengontrol emosi"*

Pernyataan ketiga siswa ini mengindikasikan bahwa nasihat guru tidak hanya berfokus pada pengelolaan emosi diri sendiri, tetapi juga pada bagaimana bersikap terhadap orang lain dalam situasi konflik. Ini adalah jembatan antara pengelolaan emosi pribadi dengan perkembangan empati sosial. Penelitian pada jenjang pendidikan dasar menunjukkan bahwa peran guru sebagai pendidik, teladan, penasihat, pengelola kelas, dan evaluator memiliki kontribusi yang signifikan terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa.

#### **d. Keterampilan**

Dimensi terakhir dari kecerdasan emosional adalah keterampilan sosial, yaitu kemampuan membangun relasi positif, berkolaborasi dalam tim, berkomunikasi dengan baik, serta menyelesaikan perselisihan melalui cara yang konstruktif dan diterima bersama. Keterampilan sosial merupakan manifestasi eksternal dari kecerdasan emosional yang paling langsung dapat diamati dalam perilaku sehari-hari siswa di lingkungan sekolah.

Guru 1 mengamati perkembangan positif dalam kemampuan siswa untuk menyelesaikan konflik secara konstruktif:

"Mereka jadi lebih berani cerita kalau ada kendala bergaul sama teman, jadi masalahnya nggak makin besar karena langsung Ibu kasih solusinya."

Guru 2 mengamati dampak yang serupa, di mana pola komunikasi di sekolah membantu siswa mengembangkan kemampuan untuk mengelola emosi dari berbagai konteks agar tidak meledak dalam interaksi sosial di sekolah:

"Pelan-pelan mereka jadi bisa, karena di sekolah mereka ngerasa ada tempat curhat, jadi emosi yang dari rumah nggak meledak di sekolah sama temannya."

Dari perspektif siswa, pengaruh komunikasi guru terhadap hubungan sosial mereka dengan teman memberikan gambaran yang menarik. Ketiga siswa memberikan perspektif yang beragam:

"Iya, guru membantu Ayu dalam mengontrol emosi. Contohnya, ketika Ayu berbeda pendapat dengan teman dan mulai merasa sensitif, guru akan membantu menasihati mana yang tidak boleh dilakukan dan bagaimana seharusnya bersikap."

"Langsung dinasehati langsung disuruh tenang sih gitu."

"Enggak. Enggak ngaruh juga sih."

Jawaban yang bervariasi dari ketiga siswa ini justru memberikan gambaran yang lebih kaya dan autentik tentang realitas di lapangan. Siswa 1 dan Siswa 2 merasakan pengaruh komunikasi guru terhadap cara mereka berinteraksi dengan teman, terutama dalam situasi konflik. Namun, Siswa 3 menyatakan bahwa cara guru berkomunikasi tidak secara langsung memengaruhi hubungannya dengan teman-teman. Perbedaan persepsi ini dapat dijelaskan oleh perbedaan karakter dan kebutuhan individual siswa. Beberapa siswa mungkin lebih sensitif terhadap pengaruh eksternal seperti komunikasi guru, sementara yang lain lebih mandiri dalam mengelola dinamika pertemanan mereka. Namun demikian, jika dilihat secara keseluruhan, dua dari tiga siswa merasakan adanya pengaruh positif, yang menunjukkan bahwa strategi komunikasi *mindfulness* guru memiliki dampak yang cukup signifikan terhadap keterampilan sosial siswa secara kolektif.

Berbagai studi di lingkungan pendidikan menunjukkan bahwa kecerdasan emosional sangat terkait dengan kemampuan siswa untuk beradaptasi dengan lingkungan, mengatasi stres, serta menunjukkan perilaku pro sosial seperti kepedulian, kerja sama, dan saling menghargai. Siswa yang memiliki kecerdasan emosional yang tinggi cenderung lebih mampu mengatasi tekanan akademis, menjalin hubungan sosial yang positif, dan menghindari perilaku agresif serta menarik diri dari interaksi sosial (Rustiningsih & Muslikah, 2025b)

#### **4.2 Pembahasan**

Berdasarkan hasil analisis data yang telah dipaparkan di atas, penelitian ini menemukan bahwa strategi komunikasi *mindfulness* guru di SMP Muhammadiyah Stabat diterapkan secara nyata dan konsisten melalui berbagai dimensi interaksi pembelajaran. Penerapan tersebut memberikan dampak yang terukur terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa, yang terkonfirmasi bukan hanya dari perspektif guru, tetapi juga dari pengalaman langsung yang diceritakan oleh para siswa.

Temuan penelitian ini menegaskan bahwa strategi komunikasi guru bukan sekadar alat penyampaian materi akademik, melainkan juga merupakan instrumen pembentukan iklim emosional kelas. Kedua guru yang menjadi informan dalam penelitian ini secara sadar merancang strategi komunikasi mereka dengan mempertimbangkan kondisi emosional siswa, bukan hanya aspek kognitif pembelajaran.

Hal yang menarik dari temuan ini adalah adanya koherensi antara apa yang dilaporkan guru dengan apa yang dirasakan siswa. Ketika Guru 1 menyatakan bahwa ia selalu menyediakan waktu untuk siswa berbagi perasaan, hal ini dikonfirmasi oleh Ayu yang menyatakan bahwa ia merasa didengarkan di kelas. Ketika Guru 2 menyebutkan bahwa ia selalu memvalidasi perasaan siswa, hal ini dikonfirmasi oleh siswa-siswa yang menyatakan bahwa guru mendatangi mereka dan bertanya dengan baik-baik ketika mereka sedang tidak baik-baik saja. Koherensi antara perspektif guru dan siswa ini memperkuat validitas temuan penelitian ini.

Penelitian ini menemukan bahwa kedua guru menunjukkan karakteristik *mindfulness* yang kuat dalam komunikasi mereka, meskipun mereka mungkin tidak menggunakan terminologi *mindfulness* secara eksplisit. Karakteristik tersebut mencakup kemampuan menahan reaksi impulsif, kehadiran penuh dalam interaksi, dan empati aktif terhadap kondisi emosional siswa. Dampak *mindfulness* guru ini dirasakan secara langsung oleh ketiga siswa yang diwawancarai. Fakta bahwa ketiga siswa secara konsisten menyatakan lebih nyaman, lebih semangat belajar, dan merasa lebih baik secara emosional ketika guru berkomunikasi dengan tenang merupakan bukti empiris yang kuat dari efektivitas pendekatan *mindfulness* dalam komunikasi pembelajaran. Temuan ini sejalan dengan pemahaman bahwa guru yang menerapkan konsep *mindfulness* cenderung mampu menciptakan suasana interaksi yang tenang, terbuka, dan penuh perhatian, sehingga siswa merasa aman untuk mengekspresikan perasaan maupun pendapatnya (Yuris et al., 2024)

Temuan paling signifikan dari penelitian ini adalah adanya keterkaitan yang kuat dan terdokumentasi antara strategi komunikasi *mindfulness* guru dengan perkembangan berbagai dimensi kecerdasan emosional siswa. Keterkaitan ini tidak bersifat teoritis semata, melainkan terwujud dalam pengalaman nyata yang dikemukakan oleh ketiga siswa dalam wawancara.

Pada dimensi kesadaran emosi, Siswa 2 mengungkapkan bahwa ia menjadi 'lebih baik dan lebih tenang' setelah mendapat komunikasi yang tenang dari guru, yang merupakan bukti berkembangnya kemampuan mengenali dan mengelola kondisi emosi diri. Pada dimensi pengelolaan emosi, ketiga siswa mengonfirmasi bahwa guru secara aktif membantu mereka untuk tenang dan menasehati cara bersikap yang tepat dalam situasi konflik. Pada dimensi empati, Ayu menggambarkan bagaimana nasihat guru membantunya memahami perspektif teman saat berbeda pendapat. Pada dimensi keterampilan sosial, dua dari tiga siswa merasakan pengaruh positif komunikasi guru terhadap cara mereka berinteraksi dengan teman.

Kontribusi ini terjadi melalui dua mekanisme utama. Pertama, melalui pemodelan (*modeling*), di mana siswa mengobservasi cara guru mengelola emosi dan berkomunikasi, kemudian secara bertahap menginternalisasi pola-pola tersebut. Kedua, melalui pengalaman langsung (*direct experience*), di mana siswa secara berulang mengalami interaksi yang aman, empatik, dan validatif bersama guru, yang secara kumulatif membangun kompetensi emosional mereka.

Penelitian ini juga menemukan bahwa konteks SMP Muhammadiyah Stabat sebagai lembaga pendidikan Islam memberikan dukungan unik bagi penerapan strategi komunikasi *mindfulness*. Nilai-nilai Islam seperti kesabaran (sabar), kepedulian (peduli), dan empati (rahmah) yang menjadi fundamen pendidikan di sekolah ini secara natural selaras dengan prinsip-prinsip *mindfulness* dalam komunikasi.

Hal ini terlihat dari cara Guru 1 mengintegrasikan dimensi spiritual dalam strategi komunikasinya, misalnya dengan berserah diri kepada Allah dan berdoa ketika menghadapi situasi yang sulit. Pendekatan ini tidak hanya membantu guru mengelola emosinya, tetapi juga menunjukkan kepada siswa bagaimana spiritualitas dapat menjadi sumber kekuatan dalam menghadapi tantangan emosional. Lingkungan sekolah yang mengedepankan nilai-nilai religius seperti kesabaran, kepedulian, saling menghargai, dan empati dalam setiap aktivitas pembelajaran menciptakan ekosistem yang mendukung berkembangnya kecerdasan emosional siswa secara holistik

Berdasarkan seluruh analisis yang telah dipaparkan, penelitian ini berhasil mengidentifikasi beberapa temuan kunci yang menjawab rumusan masalah tentang bagaimana penerapan strategi komunikasi *mindfulness* guru dalam mendukung pengembangan kecerdasan emosional siswa di SMP Muhammadiyah Stabat.

Pertama, strategi komunikasi guru diterapkan secara multidimensional yang mencakup aspek kondisi awal pembelajaran, pendekatan personal dalam menangani masalah siswa, penyediaan ruang dialog dua arah, serta konsistensi

dalam memvalidasi dan merespons perilaku siswa. Strategi-strategi ini secara kolektif menciptakan iklim komunikasi yang aman, terbuka, dan mendukung. Temuan ini diperkuat oleh konfirmasi ketiga siswa yang secara konsisten menyatakan bahwa mereka merasa didengarkan dan nyaman di kelas.

Kedua, *mindfulness* guru di SMP Muhammadiyah Stabat diwujudkan melalui tiga hal utama: kemampuan mengelola respons emosional agar tidak reaktif, kehadiran penuh dalam setiap interaksi dengan siswa, dan empati aktif yang diekspresikan melalui bahasa verbal maupun nonverbal. Dampak nyata dari *mindfulness* ini dirasakan langsung oleh siswa dalam bentuk rasa nyaman, semangat belajar yang meningkat, dan rasa percaya diri yang tumbuh ketika guru berkomunikasi dengan tenang dan ramah.

Ketiga, dampak strategi komunikasi *mindfulness* guru terhadap kecerdasan emosional siswa bersifat nyata dan dapat diamati melalui perubahan perilaku konkret. Siswa menunjukkan peningkatan pada empat dimensi kecerdasan emosional, yaitu kesadaran emosi, pengelolaan emosi, empati, dan keterampilan sosial. Perubahan ini terjadi secara bertahap melalui mekanisme pemodelan dan pengalaman langsung dalam interaksi sehari-hari dengan guru, sebagaimana yang dikonfirmasi oleh guru maupun siswa dalam wawancara.

Keempat, konteks sekolah Islam memberikan nilai tambah yang unik karena nilai-nilai keislaman yang diajarkan di sekolah secara sinergis mendukung dan memperkuat efektivitas strategi komunikasi *mindfulness* guru dalam mendukung perkembangan kecerdasan emosional siswa.

## BAB V

### PENUTUP

#### 5.1 Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dipaparkan pada Bab IV, dapat ditarik simpulan bahwa strategi komunikasi *mindfulness* guru di SMP Muhammadiyah Stabat telah diterapkan secara nyata dan konsisten dalam proses pembelajaran sehari-hari. Penerapan strategi komunikasi tersebut terbukti memberikan dampak positif terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa. Secara lebih rinci, simpulan penelitian ini dapat dijabarkan sebagai berikut.

1. Guru di SMP Muhammadiyah Stabat memiliki kesadaran diri emosional yang tinggi dalam proses pembelajaran. Kedua guru yang menjadi subjek penelitian mampu mengenali dan mengakui kondisi emosional diri sendiri ketika menghadapi situasi yang menantang di kelas, tanpa menyangkal ataupun membiarkan emosi meledak tanpa kendali. Kesadaran ini merupakan indikator utama dalam komunikasi *mindfulness*, yaitu kemampuan individu untuk hadir secara penuh pada saat ini serta menyadari pikiran dan emosi tanpa memberikan penilaian yang tergesa-gesa.
2. Empati guru diwujudkan melalui berbagai tindakan konkret dalam interaksi dengan siswa, baik secara verbal maupun nonverbal. Guru menunjukkan empati melalui tindakan mendatangi siswa yang bermasalah, memeluk, memvalidasi perasaan siswa, melakukan home visit untuk

memahami latar belakang kehidupan siswa, serta menyesuaikan materi dan pendekatan pembelajaran agar dapat diterima dengan nyaman oleh seluruh siswa. Tindakan-tindakan ini mencerminkan kehadiran penuh (full presence) dalam komunikasi *mindfulness* yang menjadi pondasi penting dalam membangun hubungan guru-siswa yang positif.

3. Pemahaman mendalam tentang latar belakang siswa menjadi basis utama bagi guru dalam mengambil keputusan komunikasi yang tepat. Guru tidak bersikap reaktif terhadap perilaku siswa yang bermasalah, melainkan terlebih dahulu berupaya memahami konteks dan faktor yang melatarbelakangi perilaku tersebut. Pendekatan ini sejalan dengan prinsip komunikasi *mindfulness* yang menekankan keterbukaan, kepekaan, dan sikap tidak menghakimi dalam setiap interaksi.
4. Guru berhasil menciptakan suasana kelas yang kondusif, aman, dan nyaman secara emosional melalui strategi komunikasi yang berorientasi pada kebutuhan siswa. Guru 1 mengondisikan kesiapan emosional dan fisik siswa sebelum memulai materi pelajaran, sementara Guru 2 menerapkan konsep "kurikulum berbasis cinta" dengan fleksibilitas pedagogis dan memasukkan unsur permainan dalam pembelajaran. Kedua pendekatan ini menciptakan pengalaman belajar yang menyenangkan dan tidak menekan, sehingga kondusif bagi perkembangan kecerdasan emosional siswa.
5. Respons guru terhadap kesalahan siswa bersifat konstruktif dan tidak menghakimi. Guru memilih untuk memanggil siswa secara pribadi

daripada mempermalukan mereka di depan kelas, mengajak siswa berefleksi diri, serta menyesuaikan nada dan cara bicara secara dinamis berdasarkan kondisi emosional siswa saat itu. Pola respons ini melindungi harga diri siswa sekaligus membuka ruang bagi dialog yang jujur dan proses pembelajaran emosional yang bermakna.

6. Guru secara konsisten memberikan ruang ekspresi yang cukup bagi siswa untuk menyampaikan pendapat, perasaan, dan permasalahan mereka melalui berbagai saluran komunikasi, baik di dalam kelas, melalui pesan pribadi, maupun di luar jam pelajaran. Keterbukaan ini menciptakan iklim kelas yang aman secara emosional dan mendorong siswa untuk tidak memendam masalah seorang diri.
7. Strategi komunikasi *mindfulness* yang diterapkan guru terbukti berdampak positif terhadap perkembangan kecerdasan emosional siswa dalam empat dimensi utama. Pertama, kesadaran emosi: siswa mampu mengenali kondisi emosional diri sendiri dan mengidentifikasi situasi yang memicu emosi negatif. Kedua, pengelolaan emosi: siswa secara bertahap belajar mengelola konflik dan situasi emosional yang menantang dengan bantuan bimbingan guru yang tenang dan konstruktif. Ketiga, empati: siswa yang terbiasa menerima validasi emosional dari guru secara tidak langsung mengembangkan kemampuan empati dalam relasi sosial mereka. Keempat, keterampilan sosial: perubahan perilaku siswa yang lebih tertib, sopan, dan mampu mengendalikan diri merupakan bukti nyata dari

meningkatnya kecerdasan emosional sebagai dampak dari komunikasi *mindfulness* guru.

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa komunikasi guru dalam konteks pendidikan tidak hanya berfungsi sebagai medium penyampaian pengetahuan, tetapi juga sebagai instrumen yang sangat kuat dalam membentuk kondisi emosional dan mengembangkan kompetensi emosional siswa. Guru yang *mindfulness* yang sadar akan kondisi emosinya sendiri, empatik terhadap perasaan siswa, dan mampu merespons secara tenang adalah aset pendidikan yang tidak ternilai dalam mendukung tumbuh kembang siswa secara holistik, khususnya pada jenjang pendidikan menengah pertama di mana siswa sedang berada dalam tahap perkembangan emosi yang paling kritis. Penelitian ini juga menemukan adanya integrasi nilai-nilai keislaman dalam praktik komunikasi *mindfulness* guru yang memperkaya dan memperdalam pendekatan komunikasi tersebut di lingkungan pendidikan SMP Muhammadiyah Stabat.

## 5.2 Saran

Berdasarkan simpulan penelitian di atas, peneliti mengajukan beberapa saran yang diharapkan dapat bermanfaat bagi berbagai pihak yang terlibat dalam dunia pendidikan, khususnya di lingkungan SMP Muhammadiyah Stabat dan lembaga pendidikan sejenis.

- 1. Bagi Guru.** Guru diharapkan terus mengembangkan dan mempertahankan kemampuan komunikasi *mindfulness* dalam proses pembelajaran. Upaya peningkatan kesadaran diri emosional, empati, dan kemampuan merespons

secara tenang perlu dijaga secara konsisten, tidak hanya sebagai pendekatan individual tetapi juga sebagai budaya komunikasi yang dipraktikkan bersama dalam lingkungan sekolah. Guru juga disarankan untuk lebih aktif berbagi praktik baik (best practices) komunikasi mindful dengan sesama rekan guru agar dampak positifnya dapat dirasakan oleh seluruh siswa secara merata, mengingat temuan penelitian menunjukkan masih adanya variasi dalam cara guru berkomunikasi di kelas.

- 2. Bagi Pihak Sekolah.** Pihak sekolah disarankan untuk menjadikan komunikasi *mindfulness* sebagai bagian dari program pengembangan kompetensi guru secara institusional, misalnya melalui pelatihan, workshop, atau forum refleksi berkala yang membahas strategi komunikasi empatik dalam pembelajaran. Selain itu, sekolah perlu memperkuat sistem dukungan bagi guru agar mereka tidak merasa terbebani sendirian dalam menghadapi dinamika emosional siswa, mengingat tantangan terbesar justru berasal dari faktor lingkungan keluarga siswa di luar sekolah yang tidak selalu dapat dikendalikan oleh pihak sekolah.
- 3. Bagi Orang Tua Siswa.** Orang tua diharapkan turut berperan aktif dalam mendukung perkembangan kecerdasan emosional anak di rumah, sebagaimana yang telah diupayakan oleh guru di sekolah. Komunikasi yang hangat, empatik, dan tidak menghakimi perlu juga diterapkan dalam pola asuh di keluarga agar ada kesinambungan antara pendidikan emosional di sekolah dan di rumah. Mengingat bahwa kondisi keluarga yang bermasalah terbukti menjadi salah satu faktor utama yang

mempengaruhi kondisi emosional siswa di sekolah, keterlibatan aktif orang tua sangat diperlukan untuk menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan emosional anak secara holistik.

- 4. Bagi Peneliti Selanjutnya.** Penelitian ini memiliki keterbatasan dalam cakupan subjek dan informan yang relatif terbatas, yaitu dua orang guru dan tiga orang siswa. Oleh karena itu, peneliti selanjutnya disarankan untuk memperluas jumlah subjek dan informan penelitian agar temuan yang diperoleh lebih representatif dan dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Selain itu, penelitian lanjutan dapat mempertimbangkan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang turut mempengaruhi kecerdasan emosional siswa, seperti pola asuh keluarga, pengaruh kelompok sebaya, serta lingkungan sosial di luar sekolah, agar diperoleh gambaran yang lebih komprehensif tentang dinamika perkembangan kecerdasan emosional siswa pada jenjang pendidikan menengah pertama. Pendekatan penelitian kuantitatif atau mixed methods juga dapat dipertimbangkan untuk mengukur dampak komunikasi *mindfulness* guru terhadap kecerdasan emosional siswa secara lebih terukur dan terstandarisasi.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abidin, S. (2017). *Strategi Komunikasi Guru dalam Meningkatkan Prestasi Belajar*.
- Adelia, E., & Nur Budiono, A. (2024). Kontrol Diri dan Kematangan Emosi Siswa. *JKI (Jurnal Konseling Indonesia)*, 9(2), 77–84. <https://doi.org/10.21067/jki.v9i2.10319>
- Alya Shofia, A., Subando, J., & Effendi, A. (2023). Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Peningkatan Kecerdasan Emosional dan Spiritual Pada Siswa di Sekolah Menengah Atas Majelis Tafsir Al-Quran Surakarta Tahun Ajaran 2022/2023. *Rayah Al-Islam*, 7(3), 1053–1065. <https://doi.org/10.37274/rais.v7i3.797>
- Anggraini, C., Denny, ), Ritonga, H., Kristina, L., Syam, M., & Kustiawan, W. (2022). Komunikasi Interpersonal. *Jurnal Multidisiplin Dehasen*, 1(3), 337–342.
- Arendt, J. F. W., Verdorfer, A. P., & Kugler, K. G. (2019). Mindfulnessness and leadership: Communication as a behavioral correlate of leader mindfulnessness and its effect on follower satisfaction. *Frontiers in Psychology*, 10(MAR). <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2019.00667>
- Bhuana, G. P., & El Fauziah, U. N. (2021). Affective damage from teachers' written corrective feedback. *EduLite: Journal of English Education, Literature and Culture*, 6(2), 287. <https://doi.org/10.30659/e.6.2.287-299>
- Faustyna. (2023). *Metode Penelitian Kualitatif Komunikasi (Teori dan Praktek)* ( puji santoso, rudianto, & siti hajar, Eds.). umsu press.
- Garcia, I. C. M., Meurer, A. M., & Musial, N. T. K. (2025). Emotional intelligence and interpersonal communication skills accounting students. *REVISTA AMBIENTE CONTÁBIL - Universidade Federal Do Rio Grande Do Norte - ISSN 2176-9036*, 17(1). <https://doi.org/10.21680/2176-9036.2025v17n1id38727>
- Hidayat<sup>1</sup>, R., & Eliasa<sup>2</sup>, E. I. (2024). *Dampak Komunikasi Dalam Membangun Hubungan Positif Antara Guru Dan Siswa: Kajian Sistematis Literatur* (Number 2). <https://jurnalpendidikindonesia.com/index.php/jpi/article/view/58/53>
- Katrini, Rabi'a, & Diannor, A. (2023). Pola Komunikasi Guru Dan Siswa. *Jurnal Agama, Sosial Dan Budaya*, 2(3), 75–84.
- Maulidiyah, a, N., & Nursyamsiyah, s. (2024). Pola Komunikasi Guru Terhadap Peserta Didik Dalam Pembelajaran Pai Di Smp Salafi'yah Ajung. *Jurnal Pendidikan Dan Pengajaran*, 2(3), 387–392.

- Nasution, C. C. H., & Harahap, M. S. (2024). STRATEGI KOMUNIKASI PERSUASIF KEPALA SEKOLAH DALAM MENCEGAH TAWURAN ANTAR PELAJAR MENENGAH KEGURUAN AL-WASHLIYAH 4 MEDAN. *Jurnal Psikotes*, 1(1), 19–24. <https://doi.org/10.59548/ps.v1i1.116>
- Rizka, Y., Sauri, A., Dzaki, M., & Putra, D. (20225). Penerapan Mindfulnessness Dalam Pembelajaran Untuk Meningkatkan Fokus Dan Konsentrasi Siswa Di Smp Negeri 2 Kota Bengkulu. *Jurnal Ilmu Pendidikan Islam* , 23, 527–533. <https://doi.org/10.36835/jipi.v23i2.29>
- Rogers, M. E., & Kincaid, D. L. (1981). *Communication Networks: Toward a New Paradigm for Research* Everett M. Rogers. free press.
- Rustiningsih, A. W., & Muslikah. (2025). Hubungan self-compassion dan kecerdasan emosional terhadap altruisme pada siswa. *Counsellia: Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 15(1), 69–85. <https://doi.org/10.25273/counsellia.v15i1.22364>
- Sholihin, M. F., Saputri Tini Hakim, M., & Zaenul Fitri, A. (2021). Pengembangan Kecerdasan Emosional Siswa: Strategi Guru Pendidikan Agama Islam dalam Pembelajaran Berbasis Alam. *Jurnal Pendidikan Agama Islam Al-Thariqah*, 6(2), 168–184. [https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2021.vol6\(2\).8036](https://doi.org/10.25299/al-thariqah.2021.vol6(2).8036)
- sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Bisnis : Pendekatan Kuantitatif, Kualitatif, Kombinasi dan R&D*.
- suparlan. (2022). *Peran Komunikasi Guru Dalam Menumbuhkan Motivasi Belajar Siswa di Tingkat Sekolah Dasar/ Madrasah Ibtidaiyah*.
- Syafruddin, D., & Putri A, D. (2023). Psikoedukasi Pengenalan Emosi Pada Siswa Kelas 4 SDI Baitut Taqwa Desa Belung, Kecamatan Poncokusumo, Kabupaten Malang. *Jurnal Karinov*.
- Utaminingsih, E. S., & Puspita, M. A. (2023). Emotional Intelligence and Its Important Role. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 8(4), 2003–2011. <https://doi.org/10.29303/jipp.v8i4.1689>
- Yenni, E. (2022). Strategi Komunikasi Kepala Desa Dalam Mengembangkan Wisata Sawah di Desa Pematang Johar Communication Strategy Village Head In Develoving Rice Field Tourism In The Pematang Johar Village. *Jurnal Sinar Manajemen* , 09, 489–495.
- Zai, M., & Firman, F. (2024). Hubungan Regulasi Emosi dengan Penyesuaian Diri Siswa di SMA Don Bosco Padang. *YASIN*, 4(4), 561–572. <https://doi.org/10.58578/yasin.v4i4.3126>
- Zidan Arifaini, M. (2024). Peran Komunikasi Guru Dalam Mningkatkan Semangat Belajar Siswa di Lingkungan Sekolah. In *JMA*) (Vol. 2, Number 1).

LAMPIRAN

NARASUMBER 1



NARASUMBER 2



**NARASUMBER 3**



**NARASUMBER 4**



**NARASUMBER 5**





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PT/XI/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fisip.umsu.ac.id> [fisip@umsu.ac.id](mailto:fisip@umsu.ac.id) [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#) [umsu](#)

Nomor : 521/KET/IL.3.AU/UMSU-03/F/2026  
 Lampiran : --  
 Hal : *Mohon Diberikan izin  
 Penelitian Mahasiswa*

Medan, 17 Ramadhan 1447 H  
 06 Maret 2026 M

Kepada Yth : Kepala Sekolah SMP Muhammadiyah Stabat  
 di-  
 Tempat.

Bismillahirrahmanirrahim  
 Assalamu'alaikum Wr.Wb

Teriring salam semoga Bapak/Ibu dalam keadaan sehat wal'afiat serta sukses dalam menjalankan segala aktivitas yang telah direncanakan.


Untuk memperoleh data dalam penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi), kami mohon kiranya Bapak/Ibu berkenan memberikan izin penelitian kepada mahasiswa kami Sekolah SMP Muhammadiyah Stabat, atas nama :

Nama mahasiswa	: TANIKA JULAYKA RIZAL
N P M	: 2203110400
Program Studi	: Ilmu Komunikasi
Semester	: VIII (Delapan) Tahun Akademik 2025/2026
Judul Tugas Akhir Mahasiswa	: STRATEGI KOMUNIKASI MINDFULNESS GURU DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH STABAT

Demikian kami sampaikan, atas perhatian dan kesediannya memberikan izin penelitian diucapkan terima kasih. Nashrun minallah, wassalamu 'alaikum wr. wb.



Cc : File.

Dekan,   
  
**DR. KARIPIN SALEH, S.Sos., MSP.**  
 NIDN. 0030017402



**MAJELIS PENDIDIKAN DASAR MENENGAH  
DAN PENDDIDIKAN NON FORMAL  
PIMPINAN DAERAH MUHAMMADIYAH LANGKAT  
MTs MUHAMMADIYAH – 29 STABAT**  
Jln. Palang Merah Depan POS dan Giro No. Kec. Stabat Kab. Langkat 20811

Nomor : 041/IV.4.AU/F/2026  
Lampiran : -  
Perihal : Surat Keterangan Penelitian

Kepada Yth.  
Bapak/Ibu Dekan UMSU  
Di Tempat

Dengan hormat,

Berdasarkan surat permohonan penelitian yang telah diajukan sebelumnya, dengan ini kami menerangkan bahwa:

Nama : TANIKA JULAYKA RIZAL  
NIM : 2203110400  
Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Perguruan Tinggi : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara

Mahasiswa tersebut benar telah melaksanakan kegiatan penelitian di **MTs Muhammadiyah 29 Stabat** dalam rangka penyusunan tugas akhir/skripsi.

Adapun penelitian tersebut dilaksanakan pada tanggal 12 Maret 2026 di lingkungan MTs Muhammadiyah 29 Stabat.

Demikian surat keterangan ini kami sampaikan untuk dapat dipergunakan sebagaimana mestinya. Atas perhatian dan kerja samanya kami ucapkan terima kasih.

Stabat, 12 Maret 2026  
Kepala MTs Muhammadiyah 29



S A I N A H, S.Pd.I.

## Draft Wawancara Guru Smp Muhammadiyah Stabat

Ace Draft wawancara : 08/09/20  
102

**DRAFT PERTANYAAN WAWACARA PENELITIAN TUGAS AKHIR**

**IDENTITAS PEWAWACARA**

Nama : Tinka Jetyka Rizal  
Npm : 2203110400  
Prodi Konsentrasi : Ilmu Komunikasi/Human  
Fakultas : Ilmu Sosial dan Ilmu Politik  
Judul Penelitian : Strategi Komunikasi Manifestasi Guru Dalam Meningkatkan Keterampilan Emosional Pada Siswa Smp Muhammadiyah Stabat  
Dosen Pembimbing : Elvia Yuni S.A.M.Hum

**IDENTITAS GURU**

Nama :  
Usia :  
Status Kepegawaian :  
Lama Mengajar :

**IDENTITAS MURID**

Nama :  
Jenis Kelamin :  
Kelas :  
Usia :

1. Bagaimana cara Bapak/Ibu menyampaikan materi agar siswa merasa nyaman dan tidak bosan?

2. Ketika ada siswa yang melakukan kesalahan, bagaimana biasanya Bapak/Ibu merespon?

3. Bagaimana Bapak/Ibu menentukan ruangan kelas agar siswa merasa aman untuk berbicara?

4. Bagaimana respon Bapak/Ibu terhadap perbedaan pendapat di dalam kelas?

5. Bagaimana cara Bapak/Ibu mengpendalikan emosi ketika menghadapi siswa yang sulit diatur?

6. Apakah Bapak/Ibu beresiko konstan dalam menjaga sikap tenang saat berinteraksi dengan siswa?

7. Bagaimana Bapak/Ibu menanggapi emosi negatif siswa yang sedang mengalami masalah?

8. Apakah Bapak/Ibu melihat perubahan perilaku siswa setelah menerapkan komunikasi yang lebih tenang dan empatik?

9. Menurut Bapak/Ibu, apakah komunikasi guru membantu siswa dalam mengelola emosi mereka?

10. Apakah komunikasi di kelas memengaruhi hubungan sosial antar siswa? Bagaimana contohnya?

11. Apakah siswa menjadi lebih mampu menyelesaikan konflik dengan teman secara baik?

Dipindai dengan CamScanner

Menurut kamu, cara guru berbicara saat mengajar seperti apa?

2. Bagaimana perasamu ketika guru berbicara dengan tenang dan tidak marah?

3. Kalau kamu melakukan kesalahan, biasanya guru menegur bagaimana?

4. Apakah kamu merasa didengarkan saat menyampaikan pendapat di kelas?

5. Apakah cara guru berbicara membuat kamu lebih semangat belajar? Mengapa?

6. Apakah kamu merasa lebih percaya diri ketika guru berbicara dengan baik dan ramah?

7. Kalau kamu sedang marah atau sedih di kelas, apa yang biasanya guru lakukan?

8. Apakah guru membantu kamu belajar mengontrol emosi? Bisa beri contoh?

9. Apakah setelah guru berbicara dengan tenang kamu jadi lebih memahami perasamu sendiri?

10. Apakah suasana kelas terasa nyaman untuk berbicara dan menyampaikan pendapat?

11. Apakah cara guru berkomunikasi memengaruhi hubungan kamu dengan teman-teman?

Dipindai dengan CamScanner



MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PTXU/2022  
 Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar, Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003  
<https://fslp.umsu.ac.id> fslp@umsu.ac.id umsumedan umsumedan umsumedan umsumedan

Sk-1

PERMOHONAN PERSETUJUAN  
 JUDUL TUGAS AKHIR MAHASISWA  
 (SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)

Kepada Yth.  
 Bapak/Ibu  
 Ketua Program Studi ILMU KOMUNIKASI  
 FISIP UMSU  
 di  
 Medan

Medan, 13 Desember 2025.

Assalamu'alaikum wr. wb.

Dengan hormat, Saya yang bertanda tangan di bawah ini Mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UMSU :

Nama Lengkap : TANIKHA JULAYKA RIZAL  
 N P M : 2203110400  
 Program Studi : ILMU KOMUNIKASI  
 Tabungan sks : 125 sks, IP Kumulatif ... 3,17

Mengajukan permohonan persetujuan judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah):

No.	Judul yang diusulkan	Persetujuan
1	Strategi komunikasi pedagang dalam Meranggapi kenaikan harga Bahan pokok akibat banjir di Pasar tradisional stabat baru	
2	Strategi komunikasi Mindful Guru dalam meningkatkan kecerdasan Emosional Para siswa SMP Muhammadiyah Stabat	10/10 29 Des 2025
3	Strategi komunikasi orang tua dalam mengurangi keparahan gejala pada anak usia dini di keluarga stabat baru kecamatan stabat	

Bersama permohonan ini saya lampirkan :

1. Tanda bukti lunas beban SPP tahap berjalan;
2. Daftar Kemajuan Akademik/Transkrip Nilai Sementara yang disahkan oleh Dekan.

Demikianlah permohonan Saya, atas pemeriksann dan persetujuan Bapak/Ibu, Saya ucapkan terima kasih. Wassalam.

Rekomendasi Ketua Program Studi:  
 Diteruskan kepada Dekan untuk  
 Penetapan Judul dan Pembimbing.  
 Medan, tgl. 13 Desember 2025

Ketua,

BAKHAR ANSHORI S.Sos., M.Akom  
 NIDN: 0127048401

Pemohon,

(TANIKHA JULAYKA RIZAL)  
 Dosen Pembimbing yang ditunjuk  
 Program Studi Ilmu Komunikasi

(Elvita Yenni)  
 NIDN: 0131030201





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/Ak.KP/PTX/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://fisip.umsu.ac.id> [fisip@umsu.ac.id](mailto:fisip@umsu.ac.id) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Sk-2

**SURAT PENETAPAN JUDUL DAN PEMBIMBING**  
**TUGAS AKHIR MAHASISWA**  
**(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)**  
**Nomor : 2315/SK/IL3.AU/UMSU-03/F/2025**

Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara berdasarkan Surat Keputusan Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Nomor: 1964/SK/II.3.AU/UMSU-03/F/2024 Tanggal 04 Djumadil Awwal 1446H/ 06 November 2024 M Tentang Panduan Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) dan Rekomendasi Pimpinan Program Studi Ilmu Komunikasi tertanggal : 29 Desember 2025, dengan ini menetapkan judul dan pembimbing penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) untuk mahasiswa sebagai berikut:

Nama mahasiswa : **TANIKA JULAYKA RIZAL**  
 N P M : 2203110400  
 Program Studi : Ilmu Komunikasi  
 Semester : VII (Tujuh) Tahun Akademik 2025/2026  
 Judul Tugas Akhir Mahasiswa : **STRATEGI KOMUNIKASI MINDFULNESS**  
 (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) : **GURU DALAM MENINGKATKAN**  
**KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA**  
**SMP MUHAMMADIYAH STABAT**

Pembimbing : **ELVITA YENNI, S.S., M.Hum.**

Dengan demikian telah diizinkan menulis Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah), dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) harus memenuhi prosedur dan tahapan sesuai dengan buku pedoman penulisan Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) FISIP UMSU Tahun 2024.
2. Penetapan judul dan pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) sesuai dengan nomor yang terdaftar di Program Studi Ilmu Komunikasi: 143.22.311 tahun 2025.
3. Penetapan judul, pembimbing dan naskah Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi dan Jurnal Ilmiah) dinyatakan batal apabila tidak selesai sebelum masa kadaluarsa atau bertentangan dengan peraturan yang berlaku.

**Masa Kadaluarsa tanggal: 29 Juni 2026.**

Ditetapkan di Medan,  
 Pada Tanggal, 10 Rajab 1447 H  
 10 Desember 2025 M



**Assoc. Prof. Dr. ARIAN SALEH., MSP.**  
 NIDN:0030017402



**Tembusan :**

1. Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi FISIP UMSU di Medan;
2. Pembimbing ybs. di Medan;
3. Peringatan.

CS Dipindai dengan CamScanner





MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PTIAK.KP/P/17/II/2022  
 Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6025474 - 6631003  
<http://fisp.umsu.ac.id> [fisp@umsu.ac.id](mailto:fisp@umsu.ac.id) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#) [umsumedan](#)

Sk-3

PERMOHONAN  
 SEMINAR PROPOSAL TUGAS AKHIR MAHASISWA  
 (SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)

Kepada Yth.  
 Bapak Dekan FISIP UMSU  
 di  
 Medan.

Medan, 07 Februari 2026

Assalamu'alaikun wr. wb.

Dengan hormat, saya yang bertanda tangan di bawah ini mahasiswa Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik UMSU:

Nama lengkap : TANIKA JULAYKA RIZAL  
 NPM : 2203110400  
 Program Studi : ILMU KOMUNIKASI

mengajukan permohonan mengikuti Seminar Proposal Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) yang ditetapkan dengan Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) Nomor: 331/SK/II.3-AU/UMSU-03/F/2025 tanggal 29 Desember 2025 dengan judul sebagai berikut:

Strategi Komunikasi Mendefinisi Guru Dalam Meningkatkan Kecerdasan Emosional Pada siswa SMP Muhammadiyah Stabat

Bersama permohonan ini saya lampirkan:

1. Surat Permohonan Penetapan Judul Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) (SK-1);
2. Surat Penetapan Judul dan Pembimbing Tugas Akhir Mahasiswa (Skripsi Dan Jurnal Ilmiah) (SK-2);
3. DKAM/ Transkrip Nilai Sementara yang telah disahkan;
4. Kartu Hasil Studi Semester 1 s/d terakhir;
5. Tanda Bukti Lunas Betan SPP tahap berjalan;
6. Tanda Bukti Lunas Biaya Seminar Proposal Tugas Akhir Mahasiswa;
7. Kartu Kunjng Peninjau Seminar Proposal;
8. Semua berkas difotocopy rangkap 1 dan dimasukkan ke dalam MAP berwarna BIRU;
9. Proposal Tugas Akhir Mahasiswa yang telah disahkan oleh Pembimbing (rangkap - 3).

Demikianlah permohonan saya untuk pengurusan selanjutnya. Atas perhatian Bapak saya ucapkan terima kasih. Wassalam.

Diketahui oleh Ketua  
 Program Studi

Menyetujui  
 Pembimbing

Pemohon,

(Dr. Arif Nur Anstori, S.Sos, M.Kom)

(Tanika Julayka Rizal, S.S., M.Hum)

(Tanika Julayka Rizal)

NIDN: 0127040401

NIDN: 0131030201



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK



UNDANGAN/PANGGILAN SEMINAR PROPOSAL UJIAN TUGAS AKHIR  
(SKRIPSI DAN JURNAL ILMIAH)

Nomor : 315/UND/II.3.AU/UMSU-03/F/2026

Program Studi : Ilmu Komunikasi  
Hari, Tanggal : Kamis, 12 Februari 2026  
Waktu : 09.00 WIB s.d. selesai  
Tempat : Aula FISIP UMSU Lt. 2  
Pemimpin Seminar : DR. AKHYAR ANSHORU, M.I.Kom.



SK-4

No.	NAMA MAHASISWA	NOMOR POKOK MAHASISWA	PENANGGAP	PEMBIMBING	JUDUL PROPOSAL UJIAN TUGAS AKHIR
1	TANIKA JULYANNA RIZAL	2203110300	Asoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Soc., M.M., M.I.Kom.	EVITA YENNI, SS., M.Hum.	STRATEGI KOMUNIKASI MINDEFULL GURU DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH STASBAT
2	ABDILAH FIRMANSYAH	2203110106	EVITA YENNI, SS., M.Hum.	DR. LUTFI BASTI, S.Soc., M.I.Kom.	PERAN KOMUNIKASI BENCANA KEPALA LINGKUNGAN DALAM MENINGKATKAN PENANGANAN SOSIAL PASCA BANJIR DI KECAMATAN MEDAN DELI
3	M. RIYANDI	2203110048	CORRY NOVRIKA AP SINAGA, S.Soc., M.A.	Asoc. Prof. Dr. RIBUT PRADI, M.I.Kom.	ANALISIS SEMIOTIKA IKLAN LAYANAN MASYARAKAT "HEMAT AIR DAN MENGEHMAT AIR" DI YOUTUBE BROADCAST LO DAN REIHAN HERVING
4	ELDY FARHAN LAPIAN	2203110359	DR. LUTFI BASTI, S.Soc., M.I.Kom.	Asoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Soc., M.M., M.I.Kom.	STRATEGI KOMUNIKASI PEMASARAN DALAM PERSPEKTIF SERVICE QUALITY PADA RENTAL MOBIL PT. ALFO CITRA ABADI
5	ARMANDA NUL AZHI	2203110062	DR. FAUZAL HAMZAH LUBIS, S.Soc., M.I.Kom.	Asoc. Prof. Dr. FAUSTYNA, S.Soc., M.M., M.I.Kom.	KOMUNIKASI ORGANISASI DALAM MENGOPTIMALKAN KINERJA DAN DISIPLIN KERJA KARYAWAN DI PT. ALFO CITRA ABADI





**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Unggul | Cerdas | Terpercaya

Unggul | Cerdas | Terpercaya

MAJELIS PENDIDIKAN TINGGI PENELITIAN & PENGEMBANGAN PIMPINAN PUSAT MUHAMMADIYAH  
**UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA**  
**FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK**

UMSU Terakreditasi Unggul Berdasarkan Keputusan Badan Akreditasi Nasional Perguruan Tinggi No. 1913/SK/BAN-PT/AK.KP/PT/XI/2022

Pusat Administrasi: Jalan Mukhtar Basri No. 3 Medan 20238 Telp. (061) 6622400 - 66224567 Fax. (061) 6625474 - 6631003

<https://filsip.umsu.ac.id> ✉ [filsip@umsu.ac.id](mailto:filsip@umsu.ac.id) 📍 umsumedan 📱 umsumedan 📧 umsumedan 📺 umsumedan

Sk-5

**BERITA ACARA BIMBINGAN SKRIPSI**

Nama lengkap : Tanica Juayka RIZAL  
N P M : 2203110400  
Program Studi : ILMU KOMUNIKASI  
Judul Skripsi : Strategi Komunikasi Mindfulness guru dalam meningkatkan kecerdasan Emosional pada siswa SMP Muhammadiyah stabat

No.	Tanggal	Kegiatan Advisi/Bimbingan	Paraf Pembimbing
1	29 Des 2025	DISKUSI Bimbingan Judul	<i>[Signature]</i>
2	4 Feb 2026	Bimbingan dan Revisi proposal penelitian	<i>[Signature]</i>
3	5 Feb 2026	Bimbingan dan Revisi proposal penelitian	<i>[Signature]</i>
4	6 Feb 2026	acc Proposal Penelitian	<i>[Signature]</i>
5	24 Feb 2026	Bimbingan dan diskusi hasil seminar proposal	<i>[Signature]</i>
6	25 Feb 2026	Bimbingan draft wawancara penelitian dan acc draft wawancara	<i>[Signature]</i>
7	17 April 2026	Bimbingan Bab 4	<i>[Signature]</i>
8	10 April 2026	Bimbingan dan diskusi Bab 4	<i>[Signature]</i>
9	11 April 2026	Bimbingan dan revisi bab 4 dan 5	<i>[Signature]</i>
10	13 April 2026	Bimbingan dan Revisi bab 4 dan 5	<i>[Signature]</i>
11	14 April 2026	acc Tugas akhir	<i>[Signature]</i>

Medan, ..... APRIL ..... 2026 .....



(Dr. Amrin Saleh, S.Sos., MSP.)  
NIDN : 00300117402

Ketua Program Studi,

*[Signature]*

(Dr. Akhyar Anshori S.Sos., M.Kom  
NIDN : 0127048401

Pembimbing,

*[Signature]*

(ELVITA YENI S.S., M.Hum  
NIDN : 0131038201



UNIVERSITAS MUHAMMADIYAH SUMATERA UTARA  
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

Sk-10



UNDANGAN/PANGGILAN UJIAN TUGAS AKHIR  
(SKRIFSI DAN JURNAL ILMIAH)

Nomor : 866/JND/II.3.AU/UMSU-03/IF/2026

Pogram Studi : Ilmu Komunikasi  
Hari, Tanggal : Sabtu, 18 April 2026  
Tempat : Aula FISIP UMSU Lt. 2  
Pembukaan : 08.15 WIB



**UMSU**  
Unggul | Cerdas | Terpercaya

No.	Nama Mahasiswa	Nomor Pokok Mahasiswa	Waktu	TIM PENGUJI			Judul Ujian Tugas Akhir
				PENGUJI I	PENGUJI II	PENGUJI III	
56	NURUL RAHMAYANI	2203110361		Assoc. Prof. Dr. PUJI SANTOSO, S.S, M.SP	ELVITA YENNI, S.S, M.Hum	ABDURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom.	POLA PARENTING COMMUNICATION ORANG TUA DALAM MENCEGAH PAPARAN BAHASA VULGAR PADA ANAK USIA DINI DI LANGKAT
57	TANIKKA JULAYKA RIZAL	2203110400		Assoc. Prof. Dr. PUJI SANTOSO, S.S, M.SP	ABDURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom.	ELVITA YENNI, S.S, M.Hum	STRATEGI KOMUNIKASI MINDFULNESS GURU DALAM MENINGKATKAN KECERDASAN EMOSIONAL PADA SISWA SMP MUHAMMADIYAH STABAT
58	SANDRINA RAHMAWATI	2203110289		Dr. FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	ELVITA YENNI, S.S, M.Hum	Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom.	DIFUSI INOVASI KOMUNIKASI PEMASARAN AKUN TIKTOK @SABU-BERASTAGI DALAM MENARIK MINAT BELI KONSUMEN
59	AISYAH PUTRI ANDANI	2203110135		Dr. FAIZAL HAMZAH LUBIS, S.Sos., M.I.Kom.	ABDURRAHMAN ZUHDI, S.I.Kom., M.I.Kom.	Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom.	PERAN TEORI KOGNITIF SOSIAL DALAM MENGATASI KECEMASAN PUBLIC SPEAKING PADA SISWA SMK NEGERI 1 PERCUT SEI TUAN
60	MUHAMMAD ALTHAF HUSEIN	2103110108		Assoc. Prof. Dr. PUJI SANTOSO, S.S, M.SP	ELVITA YENNI, S.S, M.Hum	Assoc. Prof. Dr. H. MUJAHIDDIN, S.Sos., M.SP.	STRATEGI KOMUNIKASI PT. INALUM MEDAN PADA PROGRAM INALUM PEDULI BANTUAN MASYARAKAT TERDAMPAK BENCANA SUMATERA UTARA

Notulis Sidang :

1.

Disiapkan oleh :  
Dekan  
Prof. Dr. MUHAMMAD ARIFIN, SH, M.Hum.



Medan, 28 Syawal 1447 H  
16 Maret 2026 M

Sekretaris

Assoc. Prof. Dr. ARIFIN SALEH, MSP.

Assoc. Prof. Dr. ABRAR ADHANI, M.I.Kom



## DAFTAR RIWAYAT HIDUP



### Data Diri

Nama : Tanika Julayka Rizal  
 Tempat/Tanggal Lahir : 16 Juli 2005  
 Usia : 20 Tahun  
 Anak Ke : 2 dari 3 bersaudara  
 Jenis Kelamin : Perempuan  
 Agama : Islam  
 Alamat : Jl. Penerangan Stabat baru, Kab. Langkat

### Data Orang Tua

Nama Ayah : M.Syafrizal  
 Nama Ibu : Tawarina Pandia  
 Pekerjaan Ayah : Wiraswasta  
 Pekerjaan Ibu : Ibu Rumah Tangga  
 Alamat : Jl. Penerangan Stabat baru, Kab. Langkat

### Riwayat Pendidikan

TK : RA/TKA Islam Ulumul Qur'an  
 SD : SDN. 056613 Pantai Gemi  
 SMP : MTs Negri 3 Langkat  
 SMA : SMA Negri 1 Stabat  
 S1 : Universitas Muhammadiyah Sumatera Utara