

## Pelatihan Mendengarkan Aktif kepada Mahasiswa

Aisha Nadya<sup>1</sup>, Marrieta Moddies Swara<sup>2</sup>, Hery Nuraini<sup>3</sup>, Tenia Ramalia<sup>4</sup>, Andi Yunistira Lestari Wahab<sup>5</sup>

<sup>1,2,3,4,5</sup>Universitas Islam Syekh Yusuf Tangerang

### ARTICLE INFO

**Article history:**

Received August 12, 2024

Revised Sept 01, 2024

Accepted Sept 12, 2024

Available online Sept 24, 2024

**Kata Kunci :**

Bimbingan Konseling, Komunikasi Interpersonal, Mendengarkan aktif,



This is an open access article under the [CC BY-SA](https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/) license.

Copyright ©2024 by Author. Published by LPPM Universitas Islam Syekh-Yusuf

### ABSTRAK

Mendengarkan aktif merupakan keterampilan esensial dalam komunikasi interpersonal yang seringkali terabaikan. Lebih dari sekadar mendengar pasif, mendengarkan aktif melibatkan perhatian penuh, pemahaman, dan tanggapan terhadap pesan yang disampaikan. Kegiatan pengabdian pada masyarakat ini diselenggarakan di program studi Bimbingan dan Konseling Islam Fakultas Dakwah dan Komunikasi, Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Bandung. Adapun artikel ini mengeksplorasi pentingnya mendengarkan aktif dalam berbagai konteks, termasuk hubungan pribadi, profesional, dan sosial. Diharapkan mahasiswa ketika memahami konsep dan teknik mendengarkan aktif dapat meningkatkan kualitas komunikasi, membangun hubungan yang lebih kuat, dan mencapai pemahaman yang lebih mendalam.

### ABSTRACT

Active listening is an essential skill in interpersonal communication that is often overlooked. More than passive listening, active listening involves full attention, understanding, and responding to the message being conveyed. This community service activity was held in the Islamic Guidance and Counseling study program, Faculty of Da'wah and Communication, Syarif Hidayatullah State Islamic University, Bandung. This article explores the importance of active listening in various contexts, including personal, professional, and social relationships. It is hoped that when students understand the concepts and techniques of active listening, they can improve the quality of communication, build stronger relationships, and achieve deeper understanding.

## 1. PENDAHULUAN

Pelatihan berkenan dengan komunikasi sangat penting karena membawa manfaat yang signifikan baik dalam konteks pribadi maupun profesional (Razali et al., 2023). Pada era komunikasi yang didominasi oleh teknologi, keterampilan mendengarkan aktif semakin penting. Seringkali, kita terlalu fokus pada apa yang ingin kita katakan sehingga mengabaikan pesan yang disampaikan orang lain. Mendengarkan aktif adalah proses aktif yang melibatkan lebih dari sekadar mendengar kata-kata (Sudrajat, 2023). Ini mencakup memperhatikan bahasa tubuh, nada suara, dan emosi yang mendasari pesan. Dengan mendengarkan secara aktif, diharapkan individu dapat menangkap makna yang lebih dalam, membangun kepercayaan, dan memfasilitasi komunikasi yang lebih efektif (Zubaidah, 2016).

Diadakannya pelatihan ini dalam rangka mengembangkan keterampilan komunikasi yang lebih efektif. Ketika individu terlatih dalam mendengarkan aktif, mereka belajar untuk fokus sepenuhnya pada pembicaraan dan menghindari gangguan atau pemikiran selama proses mendengarkan. Pelatihan mendengarkan aktif juga meningkatkan kemampuan membangun hubungan yang kuat dan saling percaya (Swandari & Jemani, 2023). Ketika seseorang mampu menunjukkan bahwa mereka benar-benar peduli dan

\*Corresponding author.

E-mail addresses: [aishanadya@unis.ac.id](mailto:aishanadya@unis.ac.id)(First Author)

memahami apa yang disampaikan oleh orang lain, hubungan interpersonal menjadi lebih dalam dan lebih bermakna. Ini berlaku dalam semua aspek kehidupan, termasuk hubungan pribadi, profesional, dan sosial.

Pelatihan ini juga diharapkan membantu dalam meningkatkan kolaborasi dan efektivitas tim. Dengan menjadi pendengar yang baik, seseorang dapat lebih mudah memahami pandangan berbagai pihak, memediasi perbedaan, dan mencapai kesepakatan yang lebih baik. Ini sangat penting dalam lingkungan kerja di mana kerjasama tim yang harmonis dapat menghasilkan inovasi dan produktivitas yang lebih besar. Selanjutnya, pelatihan mendengarkan aktif membantu dalam meningkatkan pemecahan masalah (Arifin & Fahyuni, 2018). Dengan memahami secara mendalam apa yang dikomunikasikan oleh orang lain, seseorang dapat menangkap nuansa dan detail penting yang mungkin tidak terlihat pada permukaan. Hal ini memungkinkan untuk membuat keputusan yang lebih baik dan solusi yang lebih efektif dalam menghadapi berbagai tantangan.

Nurrohim & Anatan (2009) dalam penelitiannya menyebutkan bahwa pelatihan mendengarkan aktif berdampak positif terhadap kemampuan kepemimpinan individu. Seorang pemimpin yang baik tidak hanya harus bisa berbicara dengan baik, tetapi juga harus bisa mendengarkan dengan baik. Kemampuan ini memungkinkan mereka untuk lebih baik memahami kebutuhan dan harapan dari anggota tim atau bawahan, yang pada akhirnya membantu dalam menginspirasi, memotivasi, dan memimpin dengan efektif.

Hasanah & Deiniatur (2019) menyebutkan bahwa individu yang mempunyai kemampuan mendengarkan aktif dapat berkembang secara pribadi. Ketika menjadi pendengar yang lebih baik, individu dapat terus belajar dari pengalaman orang lain, memperluas perspektif mereka sendiri, dan secara bertahap meningkatkan kualitas komunikasi dan hubungan interpersonal mereka. Dengan demikian, diadakannya pelatihan ini bukan hanya investasi dalam keterampilan komunikasi, tetapi juga investasi dalam pertumbuhan pribadi yang berkelanjutan.

## 2. METODE

Adapun metode yang digunakan dalam kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan cara ceramah. Narasumber di awal memulai dengan penjelasan definisi mendengarkan aktif dan mengapa penting bagi individu. Disertakan dengan contoh-contoh situasi dimana mendengarkan aktif membuat perbedaan dalam hasil komunikasi.

Peserta diberikan pemahaman mengenai teknik-teknik seperti mengkonfirmasi pemahaman, mengulangi dan merangkum, mengajukan pertanyaan terbuka, dan memberikan respons non-verbal yang mendukung. Di akhir acara dilaksanakan proses tanya jawab dari peserta kepada narasumber. Berikut adalah dokumentasi kegiatannya.

## 3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Mendengarkan aktif, yang berakar dari teori humanistik "*person-centered*" Carl Rogers, adalah keterampilan fundamental dalam mendengarkan orang lain secara efektif dan terlibat secara penuh (Rogers & Farson, 1979). Ini melibatkan kegiatan seperti merumuskan pertanyaan yang relevan, memparafrasekan dan merangkum, memberikan komentar, mengungkapkan pemahaman yang lebih mendalam, dan mengklarifikasi hal-hal yang telah diungkapkan. Selain itu, mendengarkan aktif juga mencakup menjaga

kontak mata, menggunakan bahasa tubuh seperti mengangguk atau tersenyum, dan tidak menyela pembicara (Weger Jr et al., 2010). Teknik ini dikembangkan sebagai salah satu teknik dasar konseling yang memiliki manfaat terapeutik.

Mendengarkan aktif adalah keterampilan penting dalam berkomunikasi yang melibatkan lebih dari sekedar mendengarkan kata-kata yang diucapkan (Lianawati, 2018). Ini melibatkan pemahaman mendalam terhadap pesan yang disampaikan, baik secara verbal maupun non-verbal. Selain itu mendengarkan aktif membantu membangun hubungan yang kuat dan saling pengertian antar individu. Ketika seseorang merasa didengarkan dengan baik, mereka merasa dihargai dan cenderung lebih terbuka dalam berkomunikasi. Individu yang mampu mendengarkan aktif akan terhindar dari kesalahpahaman (Yoga et al., 2023). Apabila fokus pada apa yang dikatakan orang lain dan mengonfirmasi pemahaman kita secara teratur, kita dapat memastikan bahwa kita tidak salah menafsirkan atau mengambil kesimpulan yang keliru. Ini sangat penting dalam konteks profesional maupun pribadi untuk meminimalkan konflik dan membangun kolaborasi yang efektif.

Sebuah studi menunjukkan bahwa mendengarkan aktif meningkatkan kualitas pengambilan keputusan (Komara et al., 2023). Ketika memahami perspektif orang lain dan informasi yang mereka bagikan, individu sebagai pendengar aktif dapat membuat keputusan yang lebih baik dan lebih terinformasi. Hal ini berlaku baik dalam diskusi tim maupun dalam konteks penyelesaian masalah secara individu.

Narti et al., (2023) pada penelitiannya menyebutkan bahwa mendengarkan aktif merupakan kunci dalam membangun kemampuan empati. Ketika individu benar-benar mengikuti apa yang dikatakan orang lain dengan penuh perhatian, kita dapat lebih mudah mengenali dan merespons perasaan serta kebutuhan mereka. Ini menguatkan hubungan interpersonal dan meningkatkan kesejahteraan emosional bersama. Kemampuan mendengarkan aktif juga sangat penting dalam konteks belajar dan pengembangan diri (Maulia, 2023). Ketika individu memberikan perhatian penuh terhadap informasi yang disampaikan oleh guru, mentor, atau narasumber, maka akan memperoleh pengetahuan yang lebih mendalam dan memaksimalkan pengalaman pembelajaran.

#### **4. KESIMPULAN**

Pelatihan mendengarkan aktif memiliki peran penting dalam mengembangkan keterampilan komunikasi efektif pada mahasiswa. Keterampilan ini tidak hanya berkontribusi pada keberhasilan akademik, tetapi juga mempersiapkan mahasiswa untuk menghadapi tantangan di dunia kerja dan membangun hubungan interpersonal yang berkualitas. Implementasi pelatihan mendengarkan aktif di lingkungan perguruan tinggi memerlukan pendekatan yang komprehensif, melibatkan integrasi dalam kurikulum, penggunaan metode pelatihan yang beragam, serta evaluasi yang berkelanjutan. Dengan komitmen dan upaya bersama dari dosen, institusi, dan mahasiswa, pelatihan mendengarkan aktif dapat memberikan dampak positif yang signifikan terhadap perkembangan mahasiswa secara keseluruhan.



Gambar 1. Penyampaian Narasumber



Gambar 2. Peserta Pelatihan Mendengarkan Aktif



Gambar 3. Tanya Jawab Peserta

## 5. REFERENSI

- Arifin, M. B. U. B., & Fahyuni, E. F. (2018). Pemberdayaan Konselor Sebaya di MTs Darussalam Taman dan MTs Muhammadiyah 1 Taman Sidoarjo. *Indonesian Journal of Cultural and Community Development*, 1(2), 10–21070.
- Hasanah, U., & Deiniatur, M. (2019). Membangun budaya membaca pada anak usia dini di era digital. *At-Tajdid: Jurnal Pendidikan Dan Pemikiran Islam*, 3(01), 10–24.
- Komara, E., Mulyanto, A., Rahman, I. A., Karimah, I., & Ibrahim, D. Z. (2023). Implementasi Kepemimpinan Partisipatif dalam Manajemen Pendidikan Anak Usia Dini di TK Radhi Ibrahim Nurfadilah (RIN) Baleendah. *Jurnal Ilmiah Mandala Education*, 9(3), 1567–1571.
- Lianawati, A. (2018). Implementasi keterampilan konseling dalam layanan konseling individual. *Seminar Nasional Bimbingan Dan Konseling Jambore Konseling 3*.
- Maulia, S. (2023). Peran Komunikasi Efektif Guru dalam Meningkatkan Motivasi Belajar Siswa Sekolah Dasar (SD). *Elementa: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 5(1).
- Narti, Z. N., Hariko, R., & Karneli, Y. (2023). Penerapan Sikap Empati Konselor dalam Proses Konseling. *JAMBURA Guidance and Counseling Journal*, 4(1), 17–24.
- Nurrohimi, H., & Anatan, L. (2009). Efektivitas komunikasi dalam organisasi. *Jurnal Manajemen Maranatha*, 8(2), 11–20.
- Razali, G., Andamisari, D., Putranto, A., Ambulani, N., Sanjaya, F., & Deryansyah, A. D. (2023). Pelatihan public speaking dalam meningkatkan komunikasi sosial. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 4(2), 4759–4767.
- Rogers, C., & Farson, R. E. (1979). Active listening. *Organizational Psychology*, 57, 168–180.
- Sudrajat, R. (2023). Pentingnya Keterampilan Mendengar Untuk Menciptakan Pembelajaran Yang Menarik. *Seminar Nasional Keindonesiaan (FPIPSKR)*, 8.
- Swandari, N., & Jemani, A. (2023). Pengembangan Soft Skill Peserta Didik melalui Perpustakaan Berbasis Inklusi Sosial (Studi di Madrasah Tsanawiyah Negeri 3 Jombang). *LITERASI: Jurnal Pendidikan Guru Indonesia*, 2(2), 127–147.
- Weger Jr, H., Castle, G. R., & Emmett, M. C. (2010). Active listening in peer interviews: The influence of message paraphrasing on perceptions of listening skill. *The Intl. Journal of Listening*, 24(1), 34–49.
- Yoga, R. F., Aulia, R., Hsb, S. M. A., Khairi, U. A., & Suhairi, S. (2023). Menyempurnakan Keterampilan Komunikasi Tatap Muka: Mengatasi Rintangan dan Kesalahpahaman.

*Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(25), 728–734.

Zubaidah, S. (2016). Keterampilan abad ke-21: Keterampilan yang diajarkan melalui pembelajaran. *Seminar Nasional Pendidikan*, 2(2), 1–17.