

Pelatihan Peningkatan Empati Dan Keterampilan Komunikasi Interpersonal Pada Mahasiswa

Eka Putri Mareta, Purnamawati, Mei Dewi Purwanti, Shendy Aulia, Firli Firmansya, Chintia Viranda

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang
e-mail: ekaputri88990@gmail.com

Diterima tgl 28 April 2026 Direvisi tgl 05 Mei 2026 Disetujui tgl. 08 Juni 2026

Abstrak

Komunikasi interpersonal dan empati merupakan kompetensi penting yang harus dimiliki mahasiswa psikologi untuk mendukung interaksi akademik maupun praktik profesional di masa depan. Namun, mahasiswa semester awal masih banyak mengalami kesulitan dalam mendengarkan secara aktif, memahami perspektif orang lain, menyampaikan pendapat secara efektif, serta membangun hubungan interpersonal yang sehat. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan peningkatan empati dan keterampilan komunikasi interpersonal pada mahasiswa semester II Program Studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang. Penelitian menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain *pre-experimental* berupa *one group pretest-posttest design*. Partisipan penelitian berjumlah 35 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik *purposive sampling*. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala empati dan komunikasi interpersonal yang diberikan sebelum dan sesudah pelatihan. Pelatihan dilaksanakan melalui metode ceramah, diskusi, *active listening*, simulasi, dan role play. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif dan uji paired sample t-test. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan rata-rata skor pre-test sebesar 69,47 menjadi 74,63 pada post-test. Hasil uji paired sample t-test menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara skor sebelum dan sesudah pelatihan. Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan peningkatan empati dan keterampilan komunikasi interpersonal efektif dalam meningkatkan kemampuan interpersonal mahasiswa. Dengan demikian, pelatihan ini dapat menjadi salah satu alternatif program pengembangan kompetensi sosial dan interpersonal mahasiswa di perguruan tinggi.

Kata Kunci: Empati, Komunikasi Interpersonal, Pelatihan, Mahasiswa Psikologi, Active Listening

Abstract

Interpersonal communication and empathy are essential competencies that psychology students must possess to support academic interactions and future professional practice. However, many early-semester students still experience difficulties in active listening, understanding others' perspectives, expressing opinions effectively, and building healthy interpersonal relationships. This study aimed to determine the effectiveness of empathy and interpersonal communication skills training for second-semester students of the Islamic Psychology Study Program at UIN Raden Fatah Palembang. The research employed a quantitative approach using a pre-experimental one-group pretest-posttest design. The participants consisted of 35 students selected through purposive sampling. Data were collected using empathy and interpersonal communication scales administered before and after the training program. The training was conducted through lectures, discussions, active listening practices, simulations, and role-play activities. Data analysis was performed using descriptive statistics and paired sample t-test analysis. The results showed an increase in the mean score from the pre-test ($M = 69.47$) to the post-test ($M = 74.63$). The paired sample t-test indicated a significant difference between pre-test

and post-test scores with a significance value of 0.000 ($p < 0.05$). These findings demonstrate that the training program effectively improved students' empathy and interpersonal communication skills. Therefore, empathy and interpersonal communication training can serve as an alternative program for developing students' social and interpersonal competencies in higher education settings.

Keywords : Empathy, Interpersonal Communication, Training, Psychology Students, Active Listening

PENDAHULUAN

Mahasiswa merupakan kelompok intelektual yang tidak hanya dituntut memiliki kemampuan akademik, tetapi juga kompetensi sosial dan emosional yang baik dalam menjalani kehidupan kampus maupun kehidupan profesional di masa depan. Pada mahasiswa psikologi, kemampuan memahami perilaku manusia, membangun relasi interpersonal, serta memberikan respons empatik menjadi kompetensi penting yang harus dikembangkan sejak awal masa perkuliahan. Empati dan keterampilan komunikasi interpersonal menjadi dasar utama dalam membangun hubungan sosial yang sehat, meningkatkan efektivitas interaksi, serta mendukung keberhasilan proses akademik maupun praktik profesional psikologi di masa mendatang (Davis, 1983).

Empati dipahami sebagai kemampuan individu untuk memahami, merasakan, dan menempatkan diri pada perspektif orang lain baik secara kognitif maupun afektif (Batson, 2009). Sementara itu, komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan antara dua individu atau lebih yang memungkinkan terciptanya hubungan yang efektif, terbuka, dan suportif (DeVito, 2016). Kedua kemampuan tersebut memiliki keterkaitan yang erat karena individu yang memiliki empati tinggi cenderung mampu melakukan komunikasi interpersonal secara lebih efektif, terbuka, dan penuh pengertian. Dalam konteks pendidikan tinggi, kemampuan komunikasi interpersonal dan empati berperan penting dalam mendukung kerja kelompok, diskusi akademik, presentasi, interaksi sosial, serta penyesuaian diri mahasiswa terhadap lingkungan kampus.

Perkembangan era digital saat ini membawa perubahan signifikan terhadap pola komunikasi mahasiswa. Intensitas penggunaan media sosial dan komunikasi berbasis digital menyebabkan interaksi tatap muka menjadi semakin berkurang. Kondisi tersebut berdampak pada menurunnya kualitas hubungan interpersonal, rendahnya kemampuan mendengarkan secara aktif, serta berkurangnya sensitivitas sosial terhadap kondisi emosional orang lain (Konrath et al., 2011). Mahasiswa cenderung lebih nyaman berkomunikasi melalui media digital dibandingkan melakukan komunikasi langsung sehingga kemampuan interpersonal tidak berkembang secara optimal. Fenomena ini menjadi tantangan tersendiri khususnya bagi mahasiswa psikologi yang nantinya akan berhadapan langsung dengan individu dan masyarakat dalam berbagai setting profesional.

Permasalahan terkait rendahnya empati dan keterampilan komunikasi interpersonal juga ditemukan pada mahasiswa tahun pertama atau semester awal. Masa transisi dari lingkungan sekolah menuju perguruan tinggi sering kali menimbulkan kesulitan penyesuaian sosial dan emosional. Mahasiswa mulai menghadapi tuntutan kerja kelompok, presentasi, diskusi akademik, serta interaksi dengan lingkungan sosial yang lebih luas dan kompleks. Namun, tidak semua mahasiswa memiliki kemampuan komunikasi interpersonal yang memadai. Beberapa mahasiswa masih mengalami hambatan dalam menyampaikan pendapat, mendengarkan secara aktif, memahami perspektif orang lain, maupun mengelola konflik interpersonal secara sehat. Kondisi tersebut dapat memunculkan miskomunikasi, hubungan sosial yang kurang harmonis, hingga rendahnya kerja sama dalam aktivitas akademik.

Berdasarkan hasil observasi awal dan analisis kebutuhan pelatihan pada mahasiswa semester II Program Studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang, ditemukan bahwa sebagian mahasiswa masih menunjukkan perilaku pasif dalam diskusi, kurang percaya diri dalam berkomunikasi, kurang mampu memahami kondisi emosional teman, serta belum optimal dalam menerapkan active listening pada interaksi sehari-hari. Selain itu, mahasiswa juga masih mengalami kesulitan dalam menyampaikan respons empatik ketika menghadapi permasalahan interpersonal di lingkungan akademik. Padahal, mahasiswa psikologi dituntut memiliki kemampuan interpersonal dan empati yang baik sebagai bekal menjadi calon praktisi maupun akademisi psikologi.

Berbagai penelitian sebelumnya menunjukkan bahwa empati dan komunikasi interpersonal memiliki hubungan yang signifikan terhadap keberhasilan penyesuaian sosial mahasiswa. Penelitian Fitri dan Zulkaida (2019) menemukan bahwa empati memberikan kontribusi sebesar 53,7% terhadap kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa tingkat pertama. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa semakin tinggi empati seseorang, maka semakin baik pula keterampilan komunikasi interpersonal yang dimiliki. Penelitian Purba dan Indriana (2013) juga menjelaskan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal berhubungan positif dengan kemampuan penyesuaian diri mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Selain itu, penelitian Gayanti et al. (2018) membuktikan bahwa pelatihan empati efektif meningkatkan kemampuan empatik mahasiswa melalui pemberian materi, simulasi kasus, dan role play interpersonal. Penelitian tersebut menekankan bahwa empati dapat dikembangkan melalui proses pelatihan yang terstruktur dan berkelanjutan. Penelitian Pribadi et al. (2015) juga menunjukkan bahwa pembelajaran kooperatif mampu meningkatkan komunikasi interpersonal mahasiswa melalui aktivitas diskusi dan kerja kelompok. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan interpersonal tidak hanya dipengaruhi faktor individual, tetapi juga dapat dikembangkan melalui pengalaman belajar yang interaktif.

Penelitian lain yang dilakukan oleh Henerges dan Tiatri (2024) menjelaskan bahwa rendahnya empati mahasiswa dapat memengaruhi kualitas hubungan interpersonal dan meningkatkan potensi konflik sosial di lingkungan akademik. Sementara itu, Jannati dan Hamandia (2021) menegaskan bahwa empati menjadi elemen penting dalam membangun komunikasi yang efektif di era modern karena memungkinkan individu memahami perspektif dan kondisi emosional orang lain secara lebih mendalam. Penelitian-penelitian tersebut memperlihatkan bahwa empati dan komunikasi interpersonal merupakan kompetensi penting yang harus dimiliki mahasiswa, khususnya mahasiswa psikologi.

Meskipun berbagai penelitian sebelumnya telah membahas hubungan empati dengan komunikasi interpersonal maupun efektivitas pelatihan empati, penelitian mengenai pelatihan terpadu yang mengombinasikan peningkatan empati dan keterampilan komunikasi interpersonal pada mahasiswa psikologi semester awal masih relatif terbatas. Sebagian besar penelitian terdahulu lebih berfokus pada pengukuran hubungan antarvariabel atau hanya menekankan salah satu aspek kemampuan sosial saja. Selain itu, penelitian terkait pelatihan empati dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa psikologi di lingkungan perguruan tinggi Islam juga masih belum banyak ditemukan.

Oleh karena itu, penelitian ini menjadi penting dilakukan karena menawarkan pendekatan pelatihan yang integratif melalui kombinasi materi empati, *active listening*, komunikasi interpersonal, simulasi kasus, serta role play interpersonal dalam konteks mahasiswa psikologi semester II. Pelatihan dirancang berdasarkan hasil *Training Needs Analysis* (TNA) yang meliputi *organizational analysis*, *task analysis*, dan *person analysis* sehingga materi dan metode pelatihan disesuaikan dengan kebutuhan peserta secara nyata. Pendekatan tersebut diharapkan mampu meningkatkan kemampuan mahasiswa dalam memahami perspektif orang lain, membangun komunikasi yang efektif, mengurangi miskomunikasi, serta menciptakan hubungan sosial yang lebih harmonis di lingkungan akademik.

State of the art penelitian ini terletak pada pengembangan model pelatihan terpadu berbasis *experiential learning* yang mengombinasikan peningkatan empati dan keterampilan komunikasi interpersonal melalui metode *active listening*, simulasi kasus, diskusi kelompok, dan *role play* pada mahasiswa psikologi semester awal di perguruan tinggi Islam. Penelitian ini tidak hanya mengukur hubungan antarvariabel, tetapi juga menekankan implementasi intervensi pelatihan secara praktis untuk meningkatkan kompetensi interpersonal mahasiswa sebagai bekal akademik dan profesional di masa depan.

METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode pre-experimental design melalui model **one group pretest-posttest design**. Metode ini digunakan untuk mengetahui pengaruh pelatihan peningkatan empati dan keterampilan komunikasi interpersonal terhadap mahasiswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan berupa pelatihan. Desain penelitian ini dipilih karena mampu

menggambarkan perubahan kemampuan peserta setelah mengikuti program pelatihan secara terukur (Sugiyono, 2019).

Subjek dalam penelitian ini adalah mahasiswa semester II Program Studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang yang mengikuti kegiatan pelatihan peningkatan empati dan keterampilan komunikasi interpersonal. Jumlah peserta penelitian sebanyak 30 mahasiswa yang dipilih menggunakan teknik purposive sampling, yaitu pemilihan sampel berdasarkan karakteristik tertentu sesuai kebutuhan penelitian (Arikunto, 2018). Adapun kriteria subjek penelitian meliputi mahasiswa aktif semester II, bersedia mengikuti seluruh rangkaian pelatihan, serta mengisi instrumen pre-test dan post-test secara lengkap.

Penelitian ini dilaksanakan di Fakultas Psikologi UIN Raden Fatah Palembang sesuai jadwal pelatihan yang telah dirancang oleh peneliti. Program pelatihan terdiri atas dua sesi utama, yaitu pelatihan peningkatan empati dan pelatihan komunikasi interpersonal. Materi empati mencakup pengertian empati, jenis empati kognitif dan afektif, serta praktik respons empatik melalui metode role play. Sementara itu, materi komunikasi interpersonal meliputi konsep komunikasi interpersonal, teknik active listening, serta praktik komunikasi efektif melalui simulasi kasus interpersonal.

Prosedur penelitian dilakukan melalui beberapa tahap. Tahap pertama adalah persiapan penelitian yang meliputi identifikasi masalah, penyusunan modul pelatihan, penyusunan instrumen penelitian, serta pelaksanaan *Training Needs Analysis* (TNA). TNA dilakukan melalui analisis organisasi (*organizational analysis*), analisis tugas (*task analysis*), dan analisis individu (*person analysis*) untuk mengetahui kebutuhan pelatihan mahasiswa terkait empati dan komunikasi interpersonal. Tahap kedua adalah pelaksanaan pre-test untuk mengetahui tingkat awal empati dan keterampilan komunikasi interpersonal peserta sebelum diberikan pelatihan. Tahap ketiga adalah pemberian intervensi berupa pelatihan yang dilakukan melalui metode ceramah, diskusi, simulasi kasus, active listening, dan role play interpersonal. Tahap terakhir adalah pelaksanaan post-test untuk mengetahui perubahan kemampuan peserta setelah mengikuti pelatihan.

Instrumen penelitian menggunakan skala psikologis berbentuk skala Likert yang disusun berdasarkan indikator empati dan komunikasi interpersonal. Skala empati mengacu pada aspek perspective taking, empathetic concern, dan kemampuan memahami emosi orang lain (Davis, 1983). Sementara itu, skala komunikasi interpersonal mengacu pada aspek keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan dalam interaksi sosial (DeVito, 2016). Alternatif jawaban dalam instrumen menggunakan rentang skor 1–5 mulai dari sangat tidak sesuai hingga sangat sesuai.

Sebelum digunakan dalam penelitian, instrumen terlebih dahulu diuji validitas dan reliabilitasnya. Uji validitas dilakukan menggunakan korelasi Product Moment Pearson untuk mengetahui tingkat ketepatan item dalam mengukur variabel penelitian (Azwar, 2017). Sedangkan uji reliabilitas dilakukan menggunakan koefisien Cronbach's Alpha untuk mengetahui konsistensi internal instrumen. Instrumen dinyatakan reliabel apabila memiliki nilai Cronbach's Alpha lebih besar dari 0,70 (Ghozali, 2021).

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui penyebaran kuesioner pre-test dan post-test kepada peserta pelatihan. Selain itu, peneliti juga melakukan observasi selama proses pelatihan berlangsung untuk melihat partisipasi dan respons peserta terhadap kegiatan pelatihan. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik statistik deskriptif dan inferensial. Statistik deskriptif digunakan untuk menggambarkan nilai rata-rata, persentase, dan tingkat perubahan kemampuan peserta sebelum dan sesudah pelatihan. Sedangkan statistik inferensial dilakukan menggunakan uji paired sample t-test untuk mengetahui perbedaan signifikan antara hasil pre-test dan post-test peserta pelatihan (Field, 2018).

Hipotesis penelitian dalam penelitian ini adalah terdapat pengaruh pelatihan peningkatan empati dan keterampilan komunikasi interpersonal terhadap kemampuan empati dan komunikasi interpersonal mahasiswa semester II Program Studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang. Apabila nilai signifikansi hasil uji paired sample t-test lebih kecil dari 0,05, maka hipotesis penelitian diterima dan menunjukkan bahwa pelatihan yang diberikan efektif meningkatkan kemampuan empati dan komunikasi interpersonal mahasiswa.

Dalam pelaksanaan penelitian, peneliti juga memperhatikan aspek etika penelitian. Seluruh peserta diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian, prosedur pelatihan, serta kerahasiaan data responden sebelum penelitian dilakukan. Partisipasi peserta bersifat sukarela dan seluruh data yang diperoleh hanya digunakan untuk kepentingan akademik dan penelitian.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas pelatihan peningkatan empati dan keterampilan komunikasi interpersonal pada mahasiswa semester II Program Studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang. Pelatihan dilaksanakan melalui dua sesi utama, yaitu pelatihan empati dan pelatihan komunikasi interpersonal dengan metode ceramah, diskusi, active listening, simulasi kasus, dan role play interpersonal.

Jumlah peserta yang mengikuti penelitian sebanyak 35 mahasiswa yang mengisi instrumen pre-test dan post-test secara lengkap. Pengumpulan data dilakukan menggunakan skala Likert yang mengukur kemampuan empati dan komunikasi interpersonal mahasiswa sebelum dan sesudah pelatihan.

Deskripsi Data Pre-Test dan Post-Test

Hasil analisis statistik deskriptif menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata peserta setelah mengikuti pelatihan. Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa nilai rata-rata pre-test peserta sebesar 69,47 dengan standar deviasi 5,79. Sementara itu, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 74,63 dengan standar deviasi 2,78. Hal tersebut menunjukkan adanya peningkatan kemampuan empati dan komunikasi interpersonal mahasiswa setelah diberikan pelatihan.

Tabel 1. Statistik Deskriptif Pre-Test dan Post-Test

Variabel	N	Mean	Std. Deviation	Minimum	Maximum
Pre-Test	35	69,47	5,79	53	79
Post-Test	35	74,63	2,78	65	80

Peningkatan nilai rata-rata post-test menunjukkan bahwa pelatihan memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan empati dan komunikasi interpersonal mahasiswa. Selain itu, penurunan standar deviasi pada hasil post-test menunjukkan bahwa kemampuan peserta setelah pelatihan menjadi lebih homogen dan merata dibandingkan sebelum pelatihan dilakukan.

Berdasarkan grafik di atas, terlihat bahwa skor rata-rata peserta mengalami peningkatan setelah mengikuti pelatihan. Hal tersebut mengindikasikan bahwa materi pelatihan, metode active listening, diskusi kelompok, dan role play interpersonal mampu membantu mahasiswa memahami pentingnya empati dan komunikasi interpersonal dalam kehidupan akademik maupun sosial.

Hasil Uji Paired Sample t-Test

Untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan signifikan antara skor pre-test dan post-test, dilakukan analisis menggunakan uji paired sample t-test. Hasil analisis menunjukkan bahwa nilai t hitung sebesar 4,667 dengan nilai signifikansi (p-value) sebesar 0,000 ($p < 0,05$). Dengan demikian, terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test peserta pelatihan.

Tabel 2. Hasil Uji Paired Sample t-Test

Variabel	Mean Difference	t	Sig. (2-tailed)
Pre-Test – Post-Test	5,54	4,667	0,000

Hasil tersebut menunjukkan bahwa hipotesis penelitian diterima, yaitu terdapat pengaruh pelatihan peningkatan empati dan keterampilan komunikasi interpersonal terhadap kemampuan empati dan komunikasi interpersonal mahasiswa semester II Program Studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang. Selain itu, hasil analisis juga menunjukkan nilai effect size (Cohen's d) sebesar 0,79 yang termasuk dalam kategori sedang hingga tinggi. Hal ini menunjukkan bahwa pelatihan memiliki pengaruh yang cukup kuat dalam meningkatkan kemampuan interpersonal peserta.

Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelatihan peningkatan empati dan keterampilan komunikasi interpersonal memberikan pengaruh signifikan terhadap peningkatan kemampuan interpersonal mahasiswa. Peningkatan skor rata-rata post-test dibandingkan pre-test menunjukkan bahwa peserta mengalami perubahan positif setelah mengikuti pelatihan. Temuan ini memperlihatkan bahwa pelatihan berbasis experiential learning melalui diskusi, simulasi kasus, active listening, dan role play mampu membantu mahasiswa memahami serta menerapkan keterampilan interpersonal secara lebih efektif.

Peningkatan kemampuan empati mahasiswa terlihat dari perubahan perilaku peserta selama proses pelatihan berlangsung. Pada awal kegiatan, sebagian peserta tampak kurang aktif dalam diskusi dan cenderung pasif ketika diminta memberikan respons terhadap permasalahan interpersonal. Namun, setelah diberikan materi mengenai empati kognitif dan afektif serta latihan role play interpersonal, peserta mulai mampu memahami perspektif orang lain dan memberikan respons yang lebih suportif terhadap lawan bicara. Hal ini menunjukkan bahwa empati bukan hanya kemampuan bawaan individu, tetapi dapat dikembangkan melalui proses pembelajaran dan pelatihan yang terstruktur (Batson, 2009).

Hasil penelitian ini sejalan dengan penelitian Gayanti et al. (2018) yang menyatakan bahwa pelatihan empati efektif meningkatkan kemampuan empatik mahasiswa melalui pemberian materi, simulasi, dan latihan interpersonal. Penelitian tersebut menegaskan bahwa proses pelatihan yang melibatkan pengalaman langsung mampu meningkatkan sensitivitas sosial peserta terhadap kondisi emosional orang lain. Dalam penelitian ini, penggunaan metode role play kasus “teman gagal ujian” membantu peserta belajar memahami perasaan orang lain secara lebih nyata sehingga respons empatik yang muncul menjadi lebih natural dan reflektif.

Selain meningkatkan empati, pelatihan juga terbukti mampu meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa. Selama proses pelatihan, peserta dilatih untuk menerapkan teknik active listening, menyampaikan pendapat secara jelas, serta menjaga komunikasi dua arah secara efektif. Setelah pelatihan berlangsung, peserta terlihat lebih percaya diri ketika berdiskusi, lebih aktif mendengarkan lawan bicara, dan mampu memberikan tanggapan yang lebih tepat dalam interaksi kelompok. Temuan ini menunjukkan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal dapat dikembangkan melalui latihan komunikasi yang terarah dan berkelanjutan.

Hasil penelitian ini mendukung teori komunikasi interpersonal yang dikemukakan oleh DeVito (2016) bahwa komunikasi interpersonal yang efektif ditandai dengan keterbukaan, empati, dukungan, sikap positif, dan kesetaraan dalam hubungan sosial. Melalui pelatihan yang diberikan, mahasiswa tidak hanya memperoleh pemahaman teoritis mengenai komunikasi interpersonal, tetapi juga mendapatkan kesempatan untuk mempraktikkan teknik komunikasi secara langsung. Dengan demikian, proses pembelajaran menjadi lebih aplikatif dan mudah dipahami peserta.

Penelitian ini juga memperlihatkan bahwa kemampuan interpersonal mahasiswa semester awal masih perlu dikembangkan secara optimal. Sebelum pelatihan dilakukan, sebagian peserta menunjukkan skor pre-test yang relatif rendah. Hal tersebut mengindikasikan bahwa mahasiswa semester awal masih mengalami hambatan dalam memahami perspektif orang lain, mendengarkan secara aktif, maupun menyampaikan pendapat secara efektif. Kondisi ini sejalan dengan penelitian Purba dan Indriana (2013) yang menyatakan bahwa mahasiswa tahun pertama sering mengalami kesulitan penyesuaian diri terhadap lingkungan sosial baru di perguruan tinggi sehingga membutuhkan kemampuan komunikasi interpersonal yang baik.

Di sisi lain, perkembangan teknologi digital juga menjadi salah satu faktor yang memengaruhi kualitas komunikasi interpersonal mahasiswa. Intensitas penggunaan media sosial menyebabkan interaksi tatap muka menjadi semakin berkurang sehingga kemampuan interpersonal mahasiswa kurang berkembang secara optimal. Konrath et al. (2011) menjelaskan bahwa penurunan interaksi langsung dapat berdampak pada menurunnya tingkat empati individu. Oleh karena itu, pelatihan interpersonal menjadi penting dilakukan untuk membantu mahasiswa membangun kembali keterampilan komunikasi sosial secara langsung.

Keberhasilan pelatihan dalam penelitian ini juga dipengaruhi oleh metode pembelajaran yang digunakan. Pelatihan dirancang menggunakan pendekatan partisipatif dan experiential learning

sehingga peserta terlibat aktif selama kegiatan berlangsung. Metode diskusi kelompok, active listening, dan role play memberikan kesempatan kepada peserta untuk belajar melalui pengalaman langsung. Menurut Silberman (2013), metode pembelajaran aktif mampu meningkatkan keterlibatan peserta dan membantu proses internalisasi materi secara lebih efektif dibandingkan metode ceramah satu arah.

Selain itu, penggunaan simulasi kasus interpersonal juga membantu peserta memahami kondisi emosional orang lain secara lebih mendalam. Simulasi kasus memungkinkan peserta mempraktikkan keterampilan interpersonal dalam situasi yang menyerupai kondisi nyata sehingga peserta lebih mudah mengembangkan kemampuan empatik dan komunikasi interpersonal. Hal tersebut sejalan dengan teori experiential learning yang menekankan pentingnya pengalaman langsung dalam proses pembelajaran sosial dan emosional.

Hasil penelitian ini memiliki implikasi penting bagi pengembangan kompetensi mahasiswa psikologi. Sebagai calon praktisi psikologi, mahasiswa tidak hanya membutuhkan kemampuan akademik, tetapi juga keterampilan interpersonal dan empati yang baik dalam berinteraksi dengan individu maupun kelompok. Kemampuan mendengarkan secara aktif, memahami perspektif orang lain, dan membangun hubungan interpersonal yang sehat merupakan kompetensi dasar yang sangat diperlukan dalam praktik psikologi, konseling, maupun kegiatan sosial lainnya.

Pelatihan peningkatan empati dan keterampilan komunikasi interpersonal juga dapat menjadi salah satu bentuk pengembangan soft skills mahasiswa di perguruan tinggi. Soft skills seperti empati, kemampuan bekerja sama, dan komunikasi interpersonal memiliki peran penting dalam mendukung keberhasilan akademik maupun profesional mahasiswa. Oleh karena itu, program pelatihan serupa perlu dikembangkan secara berkelanjutan sebagai bagian dari pembinaan mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

Meskipun hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan kemampuan interpersonal mahasiswa, penelitian ini masih memiliki beberapa keterbatasan. Pertama, penelitian menggunakan desain pre-experimental tanpa kelompok kontrol sehingga peningkatan kemampuan peserta belum dapat dibandingkan dengan kelompok lain yang tidak mendapatkan perlakuan. Kedua, jumlah sampel penelitian masih terbatas pada mahasiswa semester II Program Studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara luas. Ketiga, pengukuran penelitian hanya dilakukan dalam jangka pendek setelah pelatihan berlangsung sehingga belum diketahui keberlanjutan efek pelatihan dalam jangka panjang.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan melibatkan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar. Selain itu, penelitian berikutnya juga dapat melakukan evaluasi jangka panjang untuk mengetahui konsistensi perubahan perilaku interpersonal peserta setelah mengikuti pelatihan.

Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pelatihan peningkatan empati dan keterampilan komunikasi interpersonal efektif dalam meningkatkan kemampuan interpersonal mahasiswa. Pelatihan yang dirancang secara interaktif dan partisipatif mampu membantu mahasiswa memahami pentingnya empati, active listening, serta komunikasi interpersonal dalam kehidupan akademik maupun sosial. Dengan demikian, pelatihan interpersonal dapat menjadi salah satu alternatif program pengembangan soft skills mahasiswa di lingkungan perguruan tinggi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil penelitian yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa pelatihan peningkatan empati dan keterampilan komunikasi interpersonal efektif dalam meningkatkan kemampuan interpersonal mahasiswa semester II Program Studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya peningkatan skor rata-rata peserta setelah mengikuti pelatihan, di mana nilai rata-rata post-test lebih tinggi dibandingkan nilai pre-test. Selain itu, hasil uji *paired sample t-test* menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,000 ($p < 0,05$), yang berarti terdapat perbedaan signifikan antara kemampuan peserta sebelum dan sesudah mengikuti pelatihan. Dengan demikian, hipotesis penelitian diterima bahwa pelatihan peningkatan empati dan keterampilan komunikasi interpersonal memberikan pengaruh positif terhadap kemampuan interpersonal mahasiswa.

Pelatihan yang dilaksanakan melalui metode ceramah, diskusi, active listening, simulasi kasus, dan role play interpersonal terbukti mampu membantu mahasiswa memahami pentingnya empati dalam interaksi sosial serta meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal secara lebih efektif. Peserta menunjukkan perubahan positif berupa meningkatnya kemampuan mendengarkan secara aktif, memahami perspektif orang lain, menyampaikan pendapat dengan lebih percaya diri, serta membangun hubungan sosial yang lebih suportif selama proses pelatihan berlangsung.

Penelitian ini memiliki beberapa kelebihan. Pertama, pelatihan dirancang berdasarkan hasil *Training Needs Analysis* (TNA) sehingga materi dan metode yang digunakan sesuai dengan kebutuhan peserta. Kedua, penggunaan pendekatan experiential learning melalui role play dan simulasi kasus membuat peserta lebih aktif terlibat dalam proses pembelajaran sehingga materi lebih mudah dipahami dan diterapkan. Ketiga, penelitian ini menggabungkan aspek empati dan komunikasi interpersonal dalam satu program pelatihan terpadu sehingga pengembangan kemampuan interpersonal mahasiswa menjadi lebih komprehensif.

Meskipun demikian, penelitian ini juga memiliki beberapa keterbatasan. Penelitian menggunakan desain pre-experimental tanpa kelompok kontrol sehingga efektivitas pelatihan belum dapat dibandingkan dengan kelompok yang tidak memperoleh perlakuan. Selain itu, jumlah sampel penelitian masih terbatas pada mahasiswa semester II Program Studi Psikologi Islam UIN Raden Fatah Palembang sehingga hasil penelitian belum dapat digeneralisasikan secara lebih luas. Penelitian ini juga hanya mengukur perubahan kemampuan interpersonal dalam jangka pendek setelah pelatihan dilakukan sehingga belum dapat mengetahui keberlanjutan pengaruh pelatihan dalam jangka panjang.

Berdasarkan keterbatasan tersebut, penelitian selanjutnya diharapkan dapat menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat dengan melibatkan kelompok kontrol dan jumlah sampel yang lebih besar agar hasil penelitian memiliki tingkat generalisasi yang lebih baik. Penelitian berikutnya juga dapat melakukan evaluasi jangka panjang untuk mengetahui konsistensi perubahan perilaku interpersonal peserta setelah mengikuti pelatihan. Selain itu, pengembangan metode pelatihan berbasis teknologi interaktif maupun pendekatan psikologis lainnya juga dapat dilakukan untuk meningkatkan efektivitas program pelatihan empati dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa.

REFERENSI

- Adler, R. B., & Proctor, R. F. (2017). *Looking out looking in* (15th ed.). Cengage Learning.
- Arikunto, S. (2018). *Prosedur penelitian: Suatu pendekatan praktik*. Rineka Cipta.
- Azwar, S. (2017). *Metode penelitian psikologi* (2nd ed.). Pustaka Pelajar.
- Baron, R. A., & Byrne, D. (2005). *Psikologi sosial* (10th ed.). Erlangga.
- Batson, C. D. (2009). These things called empathy: Eight related but distinct phenomena. In J. Decety & W. Ickes (Eds.), *The social neuroscience of empathy* (pp. 3–15). MIT Press.
- Brookfield, S. D. (2013). *Powerful techniques for teaching adults*. Jossey-Bass.
- Corey, G. (2016). *Theory and practice of counseling and psychotherapy* (10th ed.). Cengage Learning.
- Davis, M. H. (1983). Measuring individual differences in empathy: Evidence for a multidimensional approach. *Journal of Personality and Social Psychology*, 44(1), 113–126. <https://doi.org/10.1037/0022-3514.44.1.113>
- DeVito, J. A. (2016). *The interpersonal communication book* (14th ed.). Pearson Education.
- Effendy, O. U. (2017). *Ilmu komunikasi teori dan praktik*. Remaja Rosdakarya.
- Field, A. (2018). *Discovering statistics using IBM SPSS statistics* (5th ed.). Sage Publications.
- Fitri, A., & Zulkaida, A. (2019). Hubungan empati dengan komunikasi interpersonal mahasiswa tingkat pertama. *Jurnal Psikologi*, 15(2), 112–120.
- Gayanti, R., Sari, D. P., & Rahmawati, N. (2018). Efektivitas pelatihan empati terhadap peningkatan kemampuan empatik mahasiswa. *Jurnal Intervensi Psikologi*, 10(1), 45–56.
- Ghozali, I. (2021). *Aplikasi analisis multivariate dengan program IBM SPSS* (10th ed.). Badan Penerbit Universitas Diponegoro.
- Goleman, D. (1995). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Bantam Books.
- Hargie, O. (2011). *Skilled interpersonal communication: Research, theory and practice* (5th ed.). Routledge.

- Henerges, R., & Tiatri, S. (2024). Empathy and interpersonal relationships among university students. *Psychology Research Journal*, 12(1), 21–33.
- Jannati, M., & Hamandia, M. R. (2021). Empathy in modern communication. *Journal of Social Communication*, 8(2), 55–67.
- Johnson, D. W. (2009). *Reaching out: Interpersonal effectiveness and self-actualization* (10th ed.). Pearson Education.
- King, L. A. (2017). *The science of psychology: An appreciative view* (4th ed.). McGraw-Hill Education.
- Konrath, S. H., O'Brien, E. H., & Hsing, C. (2011). Changes in dispositional empathy among American college students over time: A meta-analysis. *Personality and Social Psychology Review*, 15(2), 180–198. <https://doi.org/10.1177/1088868310377395>
- Liliweri, A. (2015). *Komunikasi antar personal*. Kencana Prenadamedia Group.
- Myers, D. G. (2012). *Social psychology* (11th ed.). McGraw-Hill.
- Pribadi, A., Kusuma, H., & Wibowo, A. (2015). Pembelajaran kooperatif dan komunikasi interpersonal mahasiswa. *Jurnal Pendidikan Tinggi*, 7(1), 88–97.
- Purba, R., & Indriana, Y. (2013). Komunikasi interpersonal dan penyesuaian diri mahasiswa tahun pertama. *Jurnal Psikologi Undip*, 12(1), 35–44.
- Rahmat, J. (2015). *Psikologi komunikasi*. Remaja Rosdakarya.
- Rogers, C. R. (1980). *A way of being*. Houghton Mifflin Company.
- Santrock, J. W. (2018). *Educational psychology* (6th ed.). McGraw-Hill Education.
- Silberman, M. (2013). *Active training: A handbook of techniques, designs, case examples, and tips* (4th ed.). Wiley.
- Slavin, R. E. (2015). *Cooperative learning: Theory, research, and practice*. Allyn & Bacon.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.
- Suranto, A. W. (2011). *Komunikasi interpersonal*. Graha Ilmu.
- Tubbs, S. L., & Moss, S. (2013). *Human communication: Principles and contexts* (13th ed.). McGraw-Hill Education.
- Yusuf, S. (2017). *Psikologi perkembangan anak dan remaja*. Remaja Rosdakarya.