SKRIPSI

EFEKTIVITAS KOMUNIKASI DALAM *WORKSHOP ONLINE SELF LOVE MASTERY* OLEH TWELVI FEBRINA

Program Studi Ilmu Komunikasi

Kajian Hubungan Masyarakat

Oleh:

Sherlly Shynthia Ariani

E1101181030

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2025

SKRIPSI

EFEKTIVITAS KOMUNIKASI DALAM *WORKSHOP ONLINE SELF LOVE MASTERY* OLEH TWELVI FEBRINA

Untuk Memenuhi Persyaratan

Memperoleh Gelar Sarjana

Program Studi Ilmu Komunikasi

Kajian Hubungan Masyarakat

Oleh:

Sherlly Shynthia Ariani

E1101181030

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

UNIVERSITAS TANJUNGPURA

PONTIANAK

2025

LEMBAR PERSETUJUAN

EFEKTIVITAS KOMUNIKASI DALAM *WORKSHOP ONLINE SELF LOVE MASTERY* OLEH TWELVI FEBRINA

Tanggung Jawab Yuridis Pada:

Sherlly Shynthia Ariani

E1101181030

Disetujui Oleh:

Dosen Pembimbing Utama

Aliyah Nur'aini Hanum, S.Sos, M.Si

NIP. 198104232005012002

Tanggal: 23 Juli 2025

Dosen Pembimbing Pendamping

Widha Anistya Suwarso, S.IP, M.A

NIP. 19910125201902015

Tanggal: 23 Juli 2025

HALAMAN PENGESAHAN

EFEKTIVITAS KOMUNIKASI DALAM *WORKSHOP ONLINE SELF LOVE MASTERY* OLEH TWELVI FEBRINA

Oleh:

Sherlly Shynthia Ariani

NIM. E1101181030

Dipertahankan di	: Pontianak
Pada Hari/Tanggal	: Kamis/31 Juli 2025
Waktu	: 08.00 WIB
Tempat	: Ruang Sidang 2

Tim Penguji

Ketua

Aliyah Nur'aini Hanum, S.Sos, M.Si
NIP. 198104232005012002

Sekretaris

Widha Anistya Suwarso, S.I.P, M.A
NIP. 19910125201902015

Penguji Utama

Dr. Lina Sunyata, MS
NIP. 196111111987032002

Penguji Pendamping

Dea Varanida S.I.Kom, M.I.Kom
NIP. 199108092019032012

Disahkan Oleh:
Dekan FISIP UNTAN

Dr. Herlan, S.Sos, M.Si
NIP. 197205212006041001

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan mendeskripsikan efektivitas komunikasi dalam *workshop online Self Love Mastery* yang diselenggarakan oleh Twelvi Febrina. *Workshop* ini bertema pengembangan diri dan dilaksanakan secara daring melalui platform Zoom pada 15 Juni 2024. Penelitian ini dilatarbelakangi oleh keterbatasan komunikasi nonverbal dalam *workshop online* serta adanya gangguan teknis yang memengaruhi penyampaian pesan. Penelitian ini menggunakan jenis penelitian deskriptif dengan pendekatan kualitatif. Dalam penelitian ini, teori efektivitas komunikasi dari Andre Hardjana digunakan sebagai acuan, yang mencakup enam komponen, yaitu: penerima pesan, isi pesan, media komunikasi, format pesan, sumber pesan, dan ketepatan waktu. Data diperoleh melalui wawancara mendalam dengan enam orang peserta *workshop*, observasi, serta dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi dalam *workshop Self Love Mastery* berlangsung secara cukup efektif. Hal ini ditunjukkan melalui enam dimensi komunikasi yang diteliti, yaitu: Peserta sebagai penerima pesan sesuai dengan sasaran yang dituju dan menunjukkan keterlibatan aktif selama kegiatan; Isi pesan dianggap akurat, lengkap, adil, objektif, serta disampaikan secara ringkas dan jelas; Media komunikasi yang digunakan mendukung keberlangsungan komunikasi meskipun sempat ada gangguan teknis; Format pesan disusun secara singkat dan sederhana, jelas, dan menarik, serta mampu memfasilitasi proses pembelajaran selama *workshop* berlangsung; Sumber pesan, yakni Twelvi Febrina, dinilai sangat kredibel oleh keenam peserta; serta Ketepatan waktu pelaksanaan yang cukup baik dan fleksibel mengikuti dinamika partisipan. Dengan demikian, *workshop* ini berhasil menyampaikan pesan secara efektif dan memberikan dampak positif bagi peserta.

Kata Kunci: Efektivitas Komunikasi, *Workshop,* Twelvi Febrina, *Self Love Mastery*

RINGKASAN PENELITIAN

Skripsi ini berjudul *Efektivitas Komunikasi Dalam Workshop Online Self Love Mastery Oleh Twelvi Febrina.* Penelitian ini dilatarbelakangi oleh semakin tingginya kesadaran akan pentingnya kesehatan mental dan pengembangan diri, terutama di kalangan perempuan. *Workshop online* menjadi salah satu alternatif edukatif yang efektif di era digital. Salah satu program yang menonjol dalam bidang ini adalah *Self Love Mastery* oleh Twelvi Febrina, yang fokus pada penyadaran diri, pengampunan, batasan sehat, dan teknik regulasi emosi. Namun, dalam pelaksanaan *workshop* tersebut tidak lepas dari tantangan seperti keterbatasan komunikasi nonverbal serta gangguan teknis yang dapat memengaruhi efektivitas penyampaian pesan. Menurut Albert Mehrabian (1971), komunikasi nonverbal memiliki kontribusi besar terhadap efektivitas komunikasi, yaitu sebesar 93%. Sebanyak 55% berasal dari bahasa tubuh, 38% dari intonasi suara, dan hanya 7% dari kata-kata yang diucapkan. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi nonverbal memegang peran penting dalam memahami emosi dan membangun hubungan *interpersonal* secara lebih mendalam.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana komunikasi yang berlangsung dalam *workshop* tersebut berlangsung secara efektif. Untuk itu, peneliti menggunakan jenis penelitian kualitatif dengan metode deskriptif dan dianalisis menggunakan teori efektivitas komunikasi oleh Andre Hardjana yang mencakup enam indikator, yaitu: penerima pesan, isi pesan, media komunikasi, format pesan, sumber pesan, dan ketepatan waktu. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi langsung terhadap pelaksanaan *workshop*, wawancara

mendalam dengan enam orang peserta, dan dokumentasi selama kegiatan berlangsung.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa komunikasi dalam *workshop Self Love Mastery* dinilai sudah cukup efektif. Hal ini ditunjukkan melalui enam dimensi komunikasi yang diteliti, yaitu: Penerima pesan sesuai dengan target yang dituju dan menunjukkan keterlibatan aktif; Isi pesan dianggap akurat, lengkap, adil, objektif, serta disampaikan secara ringkas dan jelas; Media komunikasi yang digunakan mendukung keberlangsungan komunikasi meskipun sempat ada gangguan teknis; Format pesan disusun secara singkat dan sederhana, jelas, dan menarik, serta mampu memfasilitasi proses pembelajaran selama *workshop* berlangsung; Sumber pesan, yakni Twelvi Febrina, dinilai sangat kredibel oleh peserta; serta Ketepatan waktu pelaksanaan yang cukup baik dan fleksibel mengikuti dinamika partisipan. Secara keseluruhan, penelitian ini menyimpulkan bahwa komunikasi dalam *workshop Self Love Mastery* oleh Twelvi Febrina berlangsung secara efektif. Penelitian ini diharapkan menjadi referensi untuk pengembangan komunikasi pada *workshop online* lainnya.

PERNYATAAN KEASLIAN

Yang bertanda tangan di bawah ini :

Nama	: Sherlly Shynthia Ariani
Nomor Mahasiswa	: E1101181030
Program Studi	: Ilmu Komunikasi

Dengan ini saya menyatakan bahwa Skripsi ini merupakan hasil karya saya sendiri dan belum pernah diajukan untuk memperoleh gelar kesarjanaan di suatu perguruan tinggi, dan sepanjang sepengetahuan saya dalam skripsi ini 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.

Pontianak, 17 Juli 2025

Yang membuat pernyataan



Sherlly Shynthia Ariani

NIM. E1101181030

MOTTO DAN PERSEMBAHAN

"… apa saja yang kamu minta dan doakan, percayalah bahwa kamu telah menerimanya, maka hal itu akan diberikan kepadamu." – Markus 11 : 24

"For I know God will carry me through the storm, deep waters, and fire. So, if God brings me to it, He will bring me through it."

Puji syukur kepada Tuhan Yesus Kristus, atas kasih, penyertaan, iman, berkat, hikmat marifat dan pertolongan-Nya, yang senantiasa selalu melingkupi, serta menjadi sumber kekuatan dan pengharapan bagi penulis dari awal perkuliahan hingga saat ini.

Skripsi ini penulis persembahkan untuk kedua orang tua terkasih, bapak Filemon Alfius S.Th dan ibu Evi Kartina yang tiada henti selalu sabar untuk mengasihi, menguatkan, mendukung, dan mendoakan.

Teruntuk Program Studi Ilmu Komunikasi, para dosen, dan teman-teman Ilmu Komunikasi angkatan 2018 yang telah berjuang bersama dan menjadi bagian menyenangkan dari proses perkuliahan selama ini.

Teruntuk Almamater, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tanjungpura, yang telah memfasilitasi dan memberikan pengalaman berharga.

Serta untuk diri sendiri, Sherlly Shynthia Ariani, yang akhirnya mampu melewati fase sulit penyusunan skripsi dari awal hingga akhir. Terima kasih sudah memilih untuk yakin dan tidak menyerah, walau seringkali diliputi rasa rendah diri, takut, ragu, hilang arah dan ambisi di masa akhir kuliah. Terima kasih untuk selalu mengandalkan Tuhan dalam pergumulan, rencana dan dalam setiap aspek kehidupanmu. Terima kasih telah bersama-sama mengusahakannya dengan versi terbaikmu ya, Sherlly cantik! *You did well! I love you and so proud of you* ^^ ♡

KATA PENGANTAR

Puji syukur penulis panjatkan kepada Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan berkat-Nya akhirnya penulisan skripsi yang berjudul: "EFEKTIVITAS KOMUNIKASI DALAM *WORKSHOP ONLINE SELF LOVE MASTERY* OLEH TWELVI FEBRINA" Ini dapat diselesaikan dengan baik tepat pada waktunya.

Skripsi ini disusun sebagai tugas akhir dan merupakan kewajiban yang harus dipenuhi bagi seorang mahasiswa sebagai salah satu syarat untuk mendapatkan gelar sarjana pada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tanjungpura Pontianak. Penulis menyadari akan segala kekurangan dari penulisan skripsi ini, karena hasil yang dicapai melalui skripsi ini baru merupakan langkah awal dari perjalanan panjang ilmu pengetahuan yang penulis dapatkan. Namun kiranya skripsi ini sebaik-baiknya dapat menjadi sumber literatur yang bermanfaat bagi siapapun yang membacanya.

Keberhasilan dalam penulisan skripsi ini, tidak terlepas dari beberapa pihak yang telah memberikan berbagai bantuan dan dorongan kepada penulis dalam menyelesaikannya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sedalam-dalamnya kepada:

1. Dr. Herlan, M.Si selaku Dekan Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tanjngpura yang telah memberikan kesempatan kepada penulis untuk menimba ilmu di Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Tanjungpura

2. Aliyah Nur'aini Hanum, S.Sos., M,Si, selaku dosen pembimbing akademik (PA) sekaligus dosen pembimbing utama, atas segala bantuan dan arahan selama penulis

berkuliah di Ilmu Komunikasi FISIP UNTAN. Penulis juga berterima kasih atas segala kebaikan, dukungan, kesabaran dan apresiasi yang selalu Ambu berikan kepada mahasiswa bimbingannya khususnya kepada penulis selama ini.

3. Widha Anistya Suwarso, S.I.P, M.A, selaku dosen pembimbing pendamping, yang telah membimbing dengan baik serta memberikan arahan dan masukan selama proses penulisan skripsi.

4. Dr. Lina Sunyata, MS selaku dosen penguji utama dan Dea Varanida, S.I.Kom, M.I.Kom selaku dosen penguji pendamping yang telah memberikan masukan dan saran serta koreksi bagi penulis untuk menyempurnakan skripsi ini.

5. Kaprodi serta seluruh dosen Ilmu Komunikasi FISIP UNTAN, atas dedikasinya dalam memberikan ilmu yang bermanfaat dan membimbing penulis selama penulis berkuliah di Prodi Ilmu Komunikasi.

6. Wakil Dekan, Bapak/Ibu Dosen, Staff Tata Usaha, Staff Perspustakaan dan Akademik FISIP UNTAN yang telah membantu penulis selama kuliah khususnya dalam hal keperluan surat menyurat.

7. Kedua orang tua penulis, Bapak dan Mama, serta adik kandung penulis, Sheren Angel Oktavia, yang tiada henti mendokan, menguatkan, memberikan semangat dan dukungan dalam menyelesaikan masa perkuliahan.

8. Seluruh warga Ilmu Komunikasi angkatan 2018, khususnya Vika, Silvia, Febri, Maria, Eva, Selvi, Nia, Marlin, Siti, Jeje, Mila, dan Lia atas pengalaman, bantuan, kebersamaan dan dukungannya selama masa-masa perkuliahan dan menjadi bagian yang menyenangkan selama kuliah.

9. Sobat “Nonton hepi”, Silvia, Ludovika Krisa Marentini, dan Febri Puspaningrum, teman seperjuangan penulis selama mengerjakan skripsi, atas dorongan dan kebersamaannya selama ini dalam menemani, menguatkan, menghibur dan menjadi *support system* bagi penulis dengan mengerjakan skripsi.

10. Keenam informan penelitian ini, yang telah bersedia meluangkan waktu dan kesempatannya untuk diwawancarai.

11. Seluruh Keluarga Besar Alfius dan Yohanes, Gembala serta Jemaat di Gereja Baptis Iman yang telah memberikan dukungan dalam doa.

12. Serta kepada seluruh pihak, teman-teman dekat penulis, orang-orang baik, yang tak dapat penulis sebutkan satu persatu, yang telah berkontribusi dan membersamai penulis dalam penyusunan skripsi ini.

13. *Last but not least, I wanna thank me. Thank you for being strong in rough days. Even when it’s hard, you still manage to make things better.*

Akhir kata, penulis menyadari bahwa skripsi ini jauh dari kata sempurna. Untuk itu, kritik dan saran yang membangun sangat dibutuhkan, agar kiranya dapat memperlengkapi kekurangan pada skripsi ini. Semoga segala bentuk kebaikan, bantuan, dukungan, dan doa yang telah diberikan kepada penulis, mendapatkan balasan yang berlipat ganda dari Tuhan Yang Maha Esa.

Pontianak, 17 Juli 2025

Sherlly Shynthia Ariani

DAFTAR ISI

halaman

LEMBAR PERSETUJUAN i
HALAMAN PENGESAHAN ii
ABSTRAK iii
RINGKASAN PENELITIAN iv
PERNYATAAN KEASLIAN vi
MOTTO DAN PERSEMBAHAN vii
KATA PENGANTAR viii
DAFTAR ISI xi
DAFTAR TABEL xiv
DAFTAR GAMBAR xv
DAFTAR LAMPIRAN xvi
BAB I PENDAHULUAN 1
1.1. Latar Belakang Penelitian 1
1.2. Identifikasi Masalah 9
1.3. Fokus Penelitian 9
1.4. Rumusan Masalah 10
1.5. Tujuan Penelitian 10
1.6. Manfaat Penelitian 10
1.6.1. Manfaat Teoritis 10
1.6.2. Manfaat Praktis 10
BAB II TINJAUAN PUSTAKA 12
2.1. Definisi Konsep 12
2.1.1. Komunikasi 12
2.1.2. Efektivitas Komunikasi 15
2.1.3. *Workshop* 16
2.2. Teori 19
2.2.1. Kriteria Efektivitas Komunikasi (Andre Hardjana) 19
2.3. Hasil Penelitian yang Relevan 23
2.4. Alur Pikir Penelitian 29
2.5. Asumsi/Pertanyaan Penelitian 30

BAB III METODE PENELITIAN 31
3.1. Jenis Penelitian 31
3.2. Langkah-Langkah Penelitian 32
3.3. Lokasi dan Waktu Pelaksanaan 34
3.4. Subjek dan Objek Penelitian 35
3.4.1. Subjek Penelitian 35
3.4.2. Objek Penelitian 37
3.5. Teknik Pengumpulan Data 37
3.5.1. Observasi 37
3.5.2. Wawancara Mendalam (*Indepth Interview*) 39
3.5.3. Dokumentasi 40
3.6. Instrumen atau Alat Pengumpulan Data 40
3.7. Analisis Data 41
3.7.1. Teknik Keabsahan Data 41
3.7.2. Teknik Analisis Data 42
BAB IV GAMBARAN UMUM DAN LOKASI PENELITIAN 45
4.1. Profil Twelvi Febrina 45
4.2. Program-program Twelvi Febrina 48
4.3. Gambaran Umum *Workshop Self Love Mastery* 52
BAB V HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN 60
5.1. Deskripsi Hasil Penelitian 60
5.1.1. Penerima Pesan 61
5.1.2. Isi Pesan 70
5.1.3. Media Komunikasi 84
5.1.4. Format Pesan 89
5.1.5. Sumber Pesan 99
5.1.6. Ketepatan Waktu 102
5.2. Analisis 106
5.2.1. Penerima Pesan 107
5.2.2. Isi Pesan 108
5.2.3. Media Komunikasi 110
5.2.4. Format Pesan 111
5.2.5. Sumber Pesan 113
5.2.6. Ketepatan Waktu 114

BAB VI PENUTUP.....117
6.1. Kesimpulan.....117
6.2. Saran.....120
6.3. Keterbatasan Penelitian 121
DAFTAR PUSTAKA.....123
LAMPIRAN 125

DAFTAR TABEL

halaman

Tabel 2.1 Hasil Penelitian yang Relevan 25

Tabel 2.2 Alur Pikir Penelitian 29

Tabel 3.1 Jadwal Penelitian 35

Tabel 5.1 Daftar Informan 59

DAFTAR GAMBAR

halaman

Gambar 1.1 Tampilan *Website* Pribadi Milik Twelvi 2

Gambar 1.2 Konten Instagram, Story dan Live di Akun Twelvi 3

Gambar 1.3 *Workshop Online* di Aplikasi Zoom Meeting 6

Gambar 1.4 Tampilan Percakapan di Aplikasi Zoom Meeting 7

Gambar 4.1 Profil Twelvi Febrina..... 45

Gambar 4.2 Profil Akun TikTok dan Instagram Twelvi Febrina..... 46

Gambar 4.3 Program *Online* 49

Gambar 4.4 *Workshop Online Self Love Mastery* 51

Gambar 4.5 Pamflet *Workshop Online Self Love Mastery*..... 53

Gambar 4.6 Tampilan *Workshop* Saat Sesi Meditasi di Zoom 55

Gambar 4.7 Tampilan *Workbook* Digital *Self Love Mastery* 56

Gambar 5.1 Link *Workbook* dan Audio Meditasi 61

Gambar 5.2 Sertifikasi *Coach* Twelvi..... 101

DAFTAR LAMPIRAN

halaman

Lampiran 1 Pedoman Observasi.....124
Lampiran 2 Pedoman Wawancara.....127
Lampiran 3 Transkrip Wawancara.....129
Lampiran 4 Dokumentasi.....147
Lampiran 5 Daftar Riwayat Hidup.....149
Lampiran 6 Surat Tugas.....150

BAB I
PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang Penelitian

Perkembangan teknologi digital yang semakin pesat telah membawa perubahan besar dalam berbagai aspek kehidupan manusia, termasuk dalam bidang pendidikan dan pengembangan diri. Di era modern ini, akses terhadap informasi menjadi semakin mudah, termasuk informasi mengenai kesehatan mental dan emosional. Salah satu isu yang belakangan semakin mendapat perhatian luas dari masyarakat adalah pentingnya menjaga kesehatan mental dan mencintai diri sendiri.

Kesadaran akan pentingnya kesehatan mental kini mulai meningkat di berbagai kalangan. Menurut dosen Psikologi Universitas Sebelas Maret, Rafika Nur Kusumawati, masyarakat saat ini lebih terbuka dalam membicarakan isu kesehatan mental, bahkan tidak sedikit yang mulai mencari bantuan profesional melalui layanan konsultasi, baik secara langsung maupun daring (rri.co.id). Tren ini juga diperkuat oleh peran media sosial yang secara aktif menyuarakan isu-isu terkait kesehatan mental, seperti pengelolaan stres, regulasi emosi, dan praktik mencintai diri sendiri.

Untuk menjawab kebutuhan ini, hadir berbagai platform edukasi dan pendampingan yang memfasilitasi proses pengembangan diri. Salah satu bentuk kegiatan yang cukup populer adalah *workshop online* bertema pengembangan diri. *Workshop* tersebut tidak hanya memberikan materi, tetapi juga mendorong

partisipasi aktif peserta melalui diskusi, tanya jawab, dan praktik langsung. Salah satu keunggulan *workshop online* adalah fleksibilitas dan jangkauannya luas yang memungkinkan siapa pun dari berbagai daerah untuk berpartisipasi tanpa harus hadir secara langsung.

Gambar 1.1 Tampilan Website Pribadi Milik Twelvi

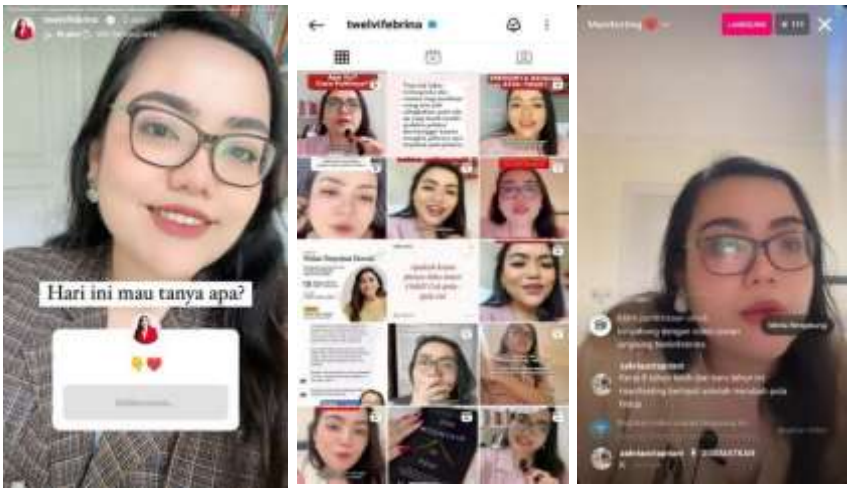


Sumber: https://twelvifebrina.net 2024

Salah satu *Workshop* bertemakan psikologi yang dilaksanakan secara *online* adalah *Workshop* yang diselenggarakan oleh Twelvi Febrina. Twelvi Febrina merupakan seorang psikolog sekaligus *Transformational Life Coach* bersertifikasi yang telah menginisiasi program pengembangan diri sejak tahun 2021 dan masih aktif hingga kini. Melalui pendekatannya, Twelvi telah membantu lebih dari 6.000 peserta dalam proses *healing* dan pemberdayaan diri melalui program *coaching* dan *workshop*. Program-program yang ia rancang sengaja difokuskan pada pemulihan trauma, kesehatan mental serta pemberdayaan perempuan, sesuai dengan tujuan dan passion hidupnya, yaitu mendukung wanita, anak-anak, dan edukasi.

Beberapa program *workshop* yang pernah diselenggarakan antara lain *Inner Child Healing, Dating With Intention, Healthy Love, Feminine Energy Mindset Makeover, Wealthy Woman Weekend, Manifesting Miracles,* Kelas Regulasi Emosi, *Boundaries Masterclass, Alignment Workshop: Reflect, Release Reset,* dan *Self Love Mastery*. Di dalam *workshop* tersebut, Twelvi mengajak para peserta, yang mayoritas perempuan, untuk lebih mengenal dan memahami diri sendiri, membentuk batasan yang sehat, memaafkan diri, serta menerapkan teknik regulasi emosi untuk mendukung proses pemulihan dan pertumbuhan pribadi. Ia menyampaikan misinya melalui prinsip "Sadar, Sembuh, Bertumbuh", yang menjadi inti dari setiap program yang ia jalankan. Seluruh programnya dipublikasikan melalui akun Instagram dan TikTok @twelvifebrina serta situs pribadi twelvifebrina.net, dimana ia juga aktif membagikan konten inspiratif seputar *self love*, menjawab pertanyaan pengikutnya lewat fitur *live* dan *QnA*, serta membangun komunikasi yang positif dan terbuka dengan audiensnya.

Gambar 1.2 Konten Instagram, Story dan Live di Akun Twelvi



Sumber: Olahan Peneliti 2024

Salah satu program yang peneliti teliti dalam penelitian ini adalah program *Self Love Mastery*. Program *workshop Self Love Mastery* merupakan program pengembangan diri yang mengajak setiap peserta yang membutuhkan untuk "pulih" dengan mencintai diri sendiri. Melalui *workshop* ini, peserta diajak belajar untuk lebih mengenal diri sendiri, membentuk persepsi yang positif tentang diri, belajar untuk mengampuni dan menghormati diri sendiri dengan membentuk *boundaries* atau batasan yang sehat dan peserta juga diberikan pengetahuan tentang teknik-teknik meregulasi emosi dalam kehidupan sehari-hari, serta masih banyak lagi.

Program *Self Love Mastery* menjadi fokus dalam penelitian ini karena beberapa alasan. Pertama, *workshop* ini merupakan salah satu program unggulan dan paling diminati dari seluruh program yang dirancang oleh Twelvi. *Workshop* ini dilaksanakan rutin setiap tahun, dan didesain secara sistematis untuk memberikan perubahan yang lebih baik kepada peserta. Kedua, *workshop* ini memiliki durasi yang cukup intens (4–5 jam) dan dilengkapi dengan *workbook* digital, menjadikannya wadah yang ideal untuk mengobservasi proses komunikasi secara utuh. Ketiga, tema *self-love* yang diangkat relevan dengan kebutuhan masyarakat saat ini dan menyasar kalangan dewasa awal yang merupakan kelompok usia yang rentan terhadap masalah kesehatan mental.

Komunikasi dikatakan baik apabila komunikasi itu efektif. Salah satu indikator keberhasilan dari sebuah komunikasi tidak hanya terletak pada komunikasi verbal, tetapi juga komunikasi nonverbal. Tantangan utama dalam pelaksanaan *workshop online* ini adalah terbatasnya komunikasi verbal dan nonverbal. Komunikasi nonverbal seperti gestur tubuh, ekspresi wajah, dan kontak mata, berperan penting

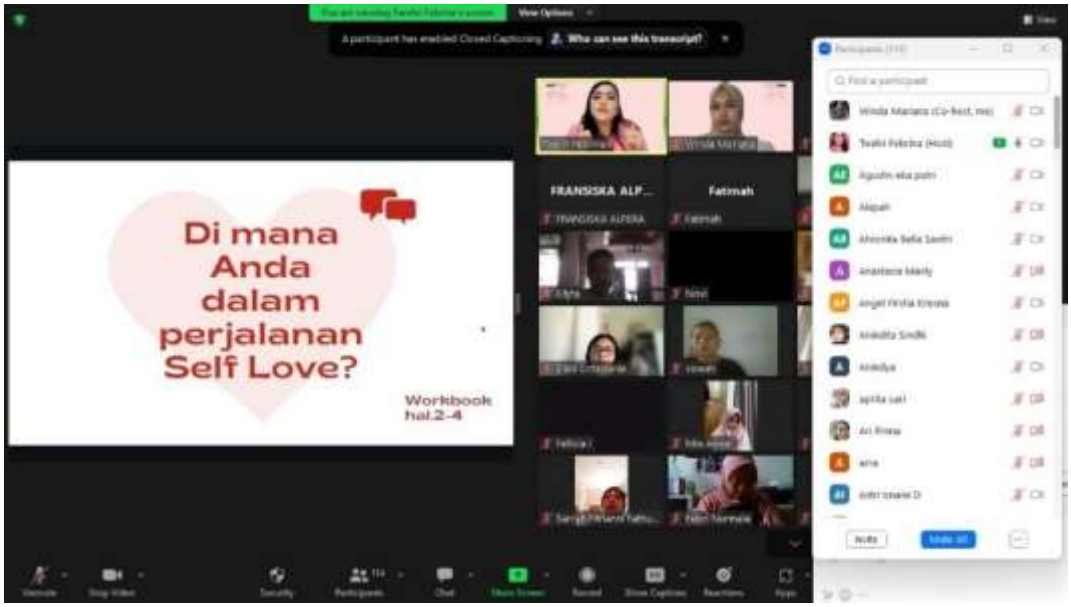
dalam sebuah pembelajaran dan interaksi. Menurut Albert Mehrabian (1971) dalam artikel yang dikutip oleh *University of Texas Permian Basin*, komunikasi nonverbal memiliki kontribusi besar terhadap efektivitas komunikasi, yaitu sebesar 93%. Sebanyak 55% berasal dari bahasa tubuh, 38% dari intonasi suara, dan hanya 7% dari kata-kata yang diucapkan. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi nonverbal memegang peran penting dalam memahami emosi dan membangun hubungan *interpersonal* secara lebih mendalam. Namun, dalam sebuah *workshop online*, komunikasi nonverbal menjadi terbatas.

Temuan yang peneliti dapatkan saat melakukan observasi dengan mengikuti *workshop Self Love Mastery* yang diselenggarakan pada tanggal 15 Juni 2024 menunjukkan bahwa pendapat Albert Mehrabian tentang hambatan komunikasi nonverbal relevan dalam konteks *workshop online*. Selama pelaksanaan *workshop* tersebut, fasilitator mengalami keterbatasan dalam memonitor seluruh peserta karena faktor teknis dan visual. Misalnya, beberapa peserta hanya menampilkan sebagian wajah mereka di layer, seperti hanya tampak kepala, atau bahkan tidak menyalakan kamera sama sekali selama sesi berlangsung. Selain itu, platform komunikasi yang digunakan, yakni Zoom, tidak memungkinkan seluruh peserta yang berjumlah 77 orang untuk ditampilkan dalam satu layar secara bersamaan. Hal ini menyulitkan fasilitator dalam memantau ekspresi wajah, bahasa tubuh, serta tingkat keterlibatan peserta secara merata, sehingga membatasi upaya membangun interaksi visual dan emosional yang menyeluruh.

Kondisi tersebut semakin diperjelas ketika peneliti, yang turut menjadi peserta dalam *workshop*, mengamati bahwa Twelvi selaku fasilitator beberapa kali harus

memastikan keaktifan peserta melalui pertanyaan di beberapa sesi seperti *"Masih bersama saya ya?"* atau *"Sudah sejauh ini bisa dipahami, kan ya?"* yang menunjukkan adanya keraguan terhadap partisipasi peserta secara nyata. Twelvi juga sempat meminta peserta untuk merespons melalui fitur *emoji reaction* atau menuliskan angka "1" di *chat box* sebagai alternatif untuk mengetahui keterlibatan mereka. Namun, tidak seluruh peserta merespons secara aktif, sehingga komunikasi menjadi cenderung satu arah.

Gambar 1.3 Workshop Online di Aplikasi Zoom Meeting

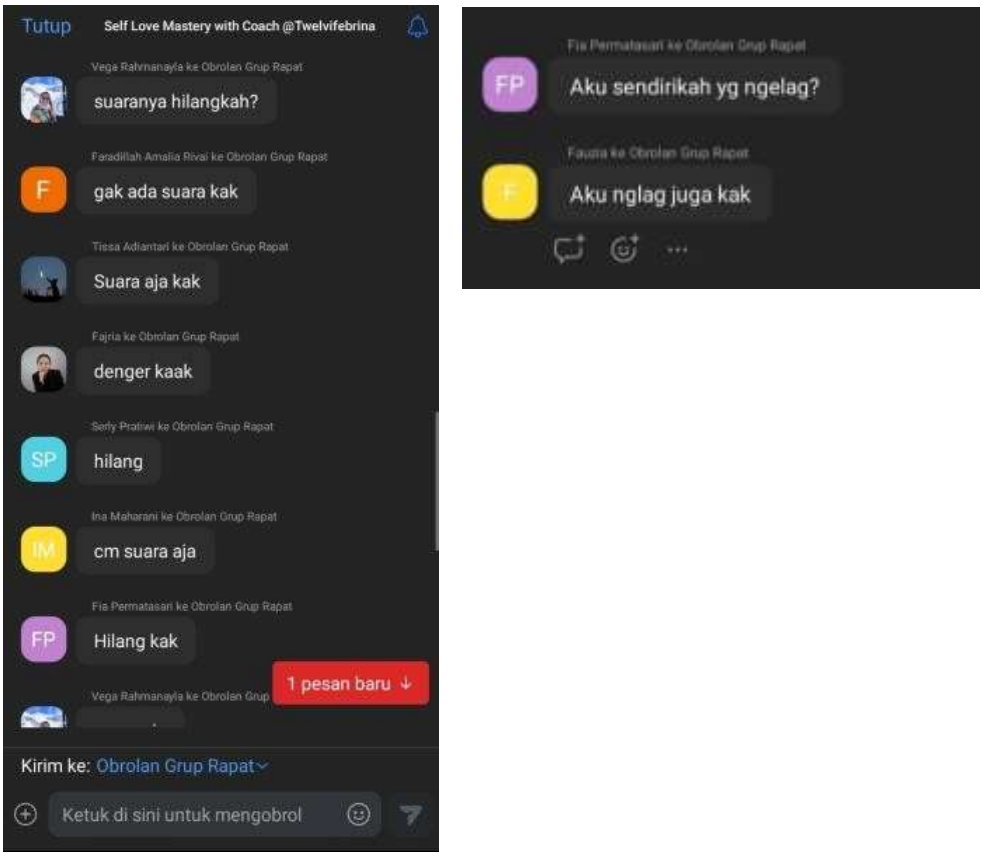


Sumber: https://twelvifebrina.net

Selain keterbatasan komunikasi nonverbal, ditemukan pula gangguan teknis selama pelaksanaan *workshop*. Di antaranya ialah, di beberapa sesi dan saat sesi meditasi, terdapat peserta yang tidak sengaja menyalakan mikrofon yang menyebabkan distraksi bagi Twelvi, peserta lain, hingga peneliti sendiri yang saat itu juga turut mengikuti sesi tersebut. Selain itu, suara Twelvi sempat tidak

terdengar jelas atau terputus-putus ketika sedang memandu sesi meditasi. Gangguan ini mengakibatkan peserta kesulitan fokus dan mengikuti instruksi, sehingga efektivitas sesi tersebut menurun. Kondisi tersebut diperkuat oleh tangkapan layar dari kolom *chat* Zoom, di mana peserta menyampaikan keluhan secara langsung seperti yang ada di gambar 1.4 di bawah ini. Beberapa peserta juga menanyakan apakah mereka satu-satunya yang mengalami gangguan suara, menandakan adanya ketidakstabilan teknis selama sesi berlangsung. Tanggapan-tanggapan ini menunjukkan bahwa hambatan teknis nyata terhadap kelancaran komunikasi, khususnya saat sesi krusial seperti meditasi.

Gambar 1.4 Tampilan Percakapan di Aplikasi Zoom Meeting



Sumber: Olahan Peneliti 2024

Terbatasnya ruang komunikasi nonverbal dapat berdampak pada efektivitas *workshop*, khususnya dalam membangun koneksi emosional antara fasilitator dan peserta. Dalam konteks *Workshop Self Love Mastery*, yang menuntut pemahaman mendalam tentang pengembangan diri, hubungan emosional yang kuat menjadi faktor krusial. Jika komunikasi nonverbal terbatas, hal ini dapat memengaruhi efektivitas penyampaian materi serta penerimaan peserta terhadap pesan yang disampaikan, sehingga peserta tidak memperoleh dukungan emosional yang cukup dan memadai selama *workshop* berlangsung. Kondisi tersebut menunjukkan bahwa efektivitas komunikasi dalam *workshop online* menjadi isu penting yang perlu dikaji lebih dalam. Komunikasi yang tidak efektif tentunya berdampak pada seberapa dalamnya pemahaman peserta terhadap materi, kedalaman interaksi, dan koneksi emosional yang seharusnya terbentuk antara fasilitator dan peserta.

Pemilihan judul "Efektivitas Komunikasi dalam *Workshop Online Self Love Mastery oleh Twelvi Febrina*" didasarkan pada urgensi menilai bagaimana proses komunikasi dalam *workshop online* dapat berjalan efektif di tengah keterbatasan komunikasi nonverbal dan adanya hambatan teknis. Teori Efektivitas Komunikasi dari Andre Hardjana (2000) dipilih karena memiliki enam indikator pengukuran yang komprehensif, yaitu penerima pesan, isi pesan, media komunikasi, format pesan, sumber pesan, dan ketepatan waktu. Keenam indikator ini selaras dengan kebutuhan penelitian kualitatif yang berfokus pada penggambaran proses secara mendalam, bukan sekadar mengukur keberhasilan program secara kuantitatif. Dengan teori ini, peneliti dapat mengevaluasi setiap unsur komunikasi yang terjadi selama *workshop*. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk mengukur sejauh

mana *workshop* ini efektif, baik dari sisi penyampaian materi, keterlibatan peserta, maupun pencapaian tujuan pembelajaran yang diharapkan.

Oleh karena itu, dalam penelitian ini, peneliti tertarik untuk meneliti bagaiamana efektivitas komunikasi dalam *workshop online Self Love Mastery* oleh Twelvi Febrina. Penelitian ini menggali lebih dalam bagaimana proses komunikasi yang dilakukan dalam *workshop online Self Love Mastery* yang diselenggarakan pada tanggal 15 Juni 2024, dengan menyoroti proses penyampaian pesan, keterlibatan peserta, serta hambatan komunikasi yang muncul selama kegiatan berlangsung.

1.2. Identifikasi Masalah

Berdasarkan latar belakang masalah yang telah dipaparkan di atas, identifikasi masalah yang ditemukan adalah sebagai berikut:

a) Komunikasi dalam *workshop online* memiliki keterbatasan, terutama dalam hal komunikasi nonverbal seperti ekspresi wajah dan bahasa tubuh, sehingga fasilitator sulit memahami reaksi dan keterlibatan peserta secara langsung.

b) Selama berlangsungnya *workshop*, ditemukan beberapa kendala teknis seperti suara yang terputus-putus dan gangguan dari peserta yang tidak sengaja menyalakan mikrofon, yang mengganggu fokus dan kelancaran kegiatan.

1.3. Fokus Penelitian

Fokus penelitian ini adalah untuk mengkaji efektivitas proses komunikasi yang terjadi dalam *Workshop Online Self Love Mastery* oleh Twelvi Febrina. Penelitian

ini secara khusus menelaah bagaimana komunikasi dibangun, disampaikan, dan diterima oleh peserta selama *workshop* berlangsung secara *online* berdasarkan teori efektivitas komunikasi menurut Andre Hardjana (2000) yang terdiri dari 6 aspek, yaitu penerima pesan, isi pesan, media komunikasi, format pesan, sumber pesan dan ketepatan waktu.

1.4. Rumusan Masalah

Berdasarkan identifikasi masalah di atas, rumusan masalah penelitian ini adalah: "Bagaimana efektivitas komunikasi dalam *Workshop Online Self Love Mastery* oleh Twelvi Febrina?"

1.5. Tujuan Penelitian

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui dan mendeskripsikan bagaimana efektivitas komunikasi dalam *Workshop Online Self Love Mastery* oleh Twelvi Febrina.

1.6. Manfaat Penelitian

1.6.1. Manfaat Teoritis

Manfaat teoritis yang diharapkan dari penelitian ini ialah dapat memberikan informasi dan kontribusi sebagai referensi akademik bagi mahasiswa yang melakukan penelitian dengan topik serupa serta dapat menambah wawasan di bidang Ilmu Komunikasi tentang bagaimana efektivitas suatu program dan kaitannya dengan teori dalam ilmu komunikasi.

1.6.2. Manfaat Praktis

Manfaat praktis yang peneliti harapkan dari penelitian ini adalah dapat memberikan kontribusi pada pemahaman teori komunikasi, khususnya dalam konteks bagaimana suatu program dapat dipahami dan direspon oleh masyarakat serta dapat menjadi sumber literatur untuk penelitian terkait selanjutnya