

## KEPERCAYAAN DIRI DAN KECEMASAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA

Siska, Sudardjo & Esti Hayu Purnamaningsih

Universitas Gadjah Mada

### ABSTRACT

*The main problem in interpersonal communication anxiety is there are feeling of worried another respons or judgment for her or him about something that sent and how she was send. Dependability for others judgment is one of characteristics from low self confidence.*

*The purpose of the study was to see the relation between self confidence and interpersonal communication anxiety and differences between communication anxiety at male and female students.*

*The subjects of this study were 61 female and 57 male students from Economic Faculty of UKRIM at Yogyakarta. The hypothesis were: 1. There is a negatif correlation between self confidence and interpersonal communication anxiety, 2. There is a difference communications anxiety between male and female studens. The first and the second hypothesis has analysed by Pearson's product moment correlation and by t test respectively. Data were gethered by Self confidence scale modification from Lauster (1978) and interpersonal communication anxiety scale modification from Syarani (1995).*

*The result showed there was significant negatif correlation between self confidence and interpersonal communication anxiety ( $r = -0,725$ ;  $p < 0,01$ ) and the t test showed a value of  $r = -0,678$  and  $p > 0,05$ . From the values above, it could be concluded that there was no differences of interpersonal communication axxiety in male and female students.*

Kemampuan untuk dapat berkomunikasi secara efektif sangat dituntut pada mahasiswa calon pemimpin bangsa dan intelektual muda. Berbeda dengan masa selama menjadi siswa, di tingkat Perguruan Tinggi mahasiswa dihadapkan pada situasi belajar yang menuntut mereka lebih mandiri, aktif, dan berinisiatif dalam mencari informasi. Semua ini untuk memper-

siapkan mahasiswa menjadi pribadi yang mandiri dan inovatif ketika terjun ke masyarakat mengabdikan ilmunya.

Pada kenyataannya ada mahasiswa yang mengalami kesulitan dalam berkomunikasi dengan orang lain (komunikasi interpersonal), baik dalam proses belajar di kelas maupun dalam suasana informal di luar kelas. Salah satu kemungkinan besar

yang menjadi penyebab terjadinya kesulitan komunikasi interpersonal adalah adanya kecemasan diantaranya adalah rasa takut menerima tanggapan atau penilaian negatif dari komunikan atau orang yang menerima pesan.

Rakhmat (1986) mengatakan bila orang merasa rendah diri, ia akan mengalami kesulitan untuk mengkomunikasikan gagasannya pada orang yang dihormatinya dan takut berbicara didepan umum karena takut orang lain menyalahkannya. Hal ini sesuai dengan yang diutarakan oleh Heider (1958), bahwa kemampuan seseorang, termasuk kemampuan komunikasi, tidak hanya ditentukan oleh masalah fisik & ketrampilan saja, tetapi juga dipengaruhi oleh kepercayaan diri. Sementara banyak penelitian menunjukkan adanya perbedaan kepercayaan diri antara laki-laki dan perempuan, dimana laki-laki lebih percaya diri dari pada perempuan.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui apakah ada hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa, dan mengetahui apakah ada perbedaan kecemasan komunikasi interpersonal antara mahasiswa laki-laki dan perempuan.

Komunikasi merupakan kebutuhan manusia yang sangat penting, karena merupakan satu-satunya cara bagi manusia untuk bisa mengenal dirinya dan dunia di luar dirinya (Taylor dkk 1986). Jika seseorang melakukan komunikasi, berarti sedang melakukan kesamaan (*commones*) dengan orang lain tentang suatu informasi, gagasan atau sikap dengan orang lain. Karena pada hakekatnya adalah membuat si penerima & si pemberi sama-sama "sesuai" untuk suatu pesan (Schram dalam Onong, 1973).

Taylor dkk (1986), mengungkapkan bahwa komunikasi interpersonal terjadi ketika seseorang berkomunikasi secara langsung dengan orang lain dalam situasi *One-to-one* atau dalam kelompok-kelompok kecil

Penelitian pada mahasiswa yang dilakukan oleh Utami dan Prawitasari (1991) mengenai efektivitas relaksasi dan terapi kognitif dalam usaha untuk mengurangi kecemasan komunikasi pada mahasiswa, menunjukkan bahwa fenomena kecemasan komunikasi memang tampak di kalangan mahasiswa.

Menurut Buklew (1980) tanda-tanda kecemasan bisa dilihat dari dua sisi, yaitu:

- a. Tingkat psikologis, seperti tegang, bingung, khawatir, sulit berkonsentrasi, dll
- b. Tingkat fisiologis, yaitu kecemasan yang sudah mempengaruhi fisik, terutama fungsi sistem syaraf seperti sukar tidur, jantung berdebar, keringat berlebihan, sering gemetar dan perut mual.

Dalam kaitannya dengan jenis kelamin, Myers (1983) mengatakan bahwa perempuan lebih cemas akan ketidakmampuannya dibanding dengan laki-laki. Laki-laki lebih aktif, eksploratif, sedangkan perempuan lebih sensitif. Menurut Morris (dalam Leavy, 1983), sifat sensitif pada perempuan membuat dirinya lebih mudah dipengaruhi rasa khawatir akan efek-efek yang timbul dalam hubungan interpersonal.

Kepercayaan diri merupakan suatu keyakinan yang dimiliki seseorang bahwa dirinya mampu berperilaku seperti yang dibutuhkan untuk memperoleh hasil seperti yang diharapkan (Bandura, 1977). Lauster (1978), mengungkapkan ciri-ciri orang

yang percaya diri adalah: mandiri, tidak mementingkan diri sendiri, cukup toleran, ambisius, optimis, tidak pemalu, yakin dengan pendapatnya sendiri dan tidak berlebihan. Sementara itu Taylor dkk (1986) mengatakan bahwa orang yang percaya diri memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri.

Meskipun kepercayaan diri diidentikan dengan kemandirian, orang yang kepercayaan dirinya tinggi umumnya lebih mudah terlibat secara pribadi dengan orang lain dan lebih berhasil dalam hubungan interpersonal (Goodstadt & Kipnir, dalam Bunker dkk, 1983). Menurut Lauster (1978), rasa percaya diri bukan merupakan sifat yang diturunkan (bawaan) melainkan diperoleh dari pengalaman hidup, serta dapat diajarkan dan ditanamkan melalui pendidikan, sehingga upaya-upaya tertentu dapat dilakukan guna membentuk dan meningkatkan rasa percaya diri. Dengan demikian kepercayaan diri terbentuk dan berkembang melalui proses belajar di dalam interaksi seseorang dengan lingkungannya.

Permasalahan utama dalam kecemasan komunikasi interpersonal adalah adanya rasa khawatir tentang respon atau penilaian orang lain terhadap dirinya, yaitu mengenai apa yang disampaikan dan bagaimana ia menyampaikannya. Ketergantungan terhadap penilaian orang lain ini merupakan salah satu ciri dari orang yang kurang percaya diri (Lauster, 1978). Menurut Krech (1962), bagaimana cara seseorang menghadapi orang lain dipengaruhi oleh bagaimana ia memandang dirinya. Respon-respon interpersonal seseorang sering merupakan refleksi dari kognisinya terhadap diri sendiri.

## HIPOTESIS

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

1. Ada korelasi negatif antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa.
2. Ada perbedaan tingkat kecemasan komunikasi interpersonal antara mahasiswa laki-laki dan perempuan. Mahasiswa perempuan lebih tinggi kecemasannya dibanding mahasiswa laki-laki.

## METODE

Variabel-variabel dalam penelitian ini adalah:

Variabel bebas : Kepercayaan diri

Variabel tergantung : Kecemasan komunikasi interpersonal

Variabel moderator : Jenis kelamin

Subjek penelitian adalah mahasiswa Program Studi Manajemen Fakultas Ekonomi Universitas Kristen Imanuel (UKRIM) Yogyakarta. Jumlah subjek 118 orang, terdiri dari 61 orang mahasiswi dan 57 orang mahasiswa.

Data dikumpulkan dengan menggunakan dua (2) skala, yaitu Skala Kepercayaan Diri yang terdiri dari 43 aitem, yang merupakan modifikasi dari *The Test of Self Confidence* yang disusun oleh Peter Lauster (1978), dan Skala Kecemasan Komunikasi Interpersonal yang terdiri dari 57 aitem, dimodifikasi dari skala yang disusun oleh Syarani (1995) berdasarkan aspek-aspek kecemasan yang dikemukakan oleh Sue (1986).

Data dianalisis dengan menggunakan korelasi moment tangkar dan uji t, dengan

bantuan Seri Program Statistik (SPS) edisi Sutrisno Hadi dan Seno Pamardiyanto.

## HASIL PENELITIAN

Analisis terhadap data penelitian menghasilkan koefisien korelasi sebesar - 0,725 dengan  $p < 0,01$  yang berarti ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal. Berarti semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan komunikasi interpersonalnya, begitu pula sebaliknya. Sementara dari uji t diperoleh hasil sebesar - 0,678 dengan  $p > 0,05$  yang berarti tidak ada perbedaan kecemasan komunikasi interpersonal yang signifikan antara subjek perempuan dan laki-laki.

## PEMBAHASAN

Diterimanya hipotesis yang diajukan menguatkan pendapat beberapa ahli bahwa salah satu penyebab kecemasan berkomunikasi adalah keraguan terhadap kemampuan diri sendiri (Taylor dkk, 1986 & Rakhmat, 1986). Penelitian yang dilakukan oleh Utami dan Prawitasari (1991), menunjukkan bahwa terapi kognitif efektif untuk mengurangi kecemasan berbicara di muka umum. Dalam terapi kognitif ini yang dilakukan adalah usaha-usaha untuk mengubah penilaian negatif dan irasional subjek terhadap dirinya, menjadi penilaian positif dan rasional. Dari sini dapat disimpulkan bahwa penyebab kecemasan berbicara di muka umum adalah pikiran-pikiran negatif bahwa dirinya tidak mampu, tidak akan berhasil, dan akan dinilai negatif oleh orang lain. Bisa dikatakan bahwa semua ini berawal dari kurangnya rasa percaya diri subjek.

Kepercayaan diri memberikan sumbangan efektif sebesar 52,6 % terhadap kecemasan komunikasi interpersonal, sementara sisanya 47,4 % ditentukan oleh faktor lain di luar kepercayaan diri, seperti ketrampilan berkomunikasi, situasi, pengalaman kegagalan atau kesuksesan dalam komunikasi interpersonal, dan predisposisi genetik.

Hasil uji t menunjukkan tidak ada perbedaan kecemasan komunikasi antara subjek laki-laki dan perempuan. Kemungkinan besar hal ini disebabkan karena adanya pengaruh faktor lingkungan. Fakta yang bisa dilihat pada lingkungan subjek penelitian yaitu di kampus, tidak menunjukkan adanya perbedaan perlakuan terhadap laki-laki dan perempuan. Selain itu model pendidikan dalam keluarga saat ini sudah mulai berubah, dimana tidak menonjol lagi diskriminasi perlakuan terhadap laki-laki dan perempuan, sehingga kedua-duanya dapat mengaktualisasikan dirinya dengan leluasa.

Dalam penelitian ini diperoleh rerata empirik kecemasan komunikasi sebesar 144,542 sedangkan rerata hipotetik sebesar 171. hal ini menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi subjek cenderung rendah. Kondisi seperti ini akan memberi pengaruh positif bagi pengembangan diri mahasiswa. Karena kecemasan komunikasi tidak lagi menjadi penghambat dalam mencari informasi, merundingkan sesuatu atau dalam kerjasama. Selain itu diperoleh rerata empirik kepercayaan diri subjek sebesar 148,499, dan rerata hipotetiknya 129. hal ini menunjukkan kepercayaan diri subjek cukup baik. Hal ini merupakan potensi yang berharga mengingat pendapat beberapa ahli bahwa kepercayaan diri merupakan prediktor yang akurat bagi

keberhasilan seseorang, disamping kemampuan dan ketrampilan yang dimiliki.

#### DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A., 1977, *Social Learning Theory*, New Jersey: Prentice Hall Inc.
- Buklew, J., 1980, *Paradigm for Psychopathology. A Contribution to Case History Analysis*, New York: J.B. Lippencott Company
- Bunker, B.B., Major, B., & Instone, D., 1983, Gender, Self Confidence, and Influence Strategies: An Organizational Simulation, *Journal of Personality and Social Psychology*, Volume 44, No 2, 322-333, USA: APA Inc.
- Heider, F., 1958, *The Psychology of Interpersonal Relations*, New York: John Wiley & Sons, Inc.
- Krech, D., Crutchfield, R.S., & Ballachey, E.L., 1962, *Individual in Society*: Mc Graw-Hill Inc.
- Lauster, P., 1978, *The Personality Test*, London: Pan Books
- Myers, E.G., *Social Psychology*, Tokyo: Mc Graw-Hill
- Onong, E.U., 1973, *Komunikasi dan Modernisasi*, Bandung: Alumni.
- Rakhmat, J., 1986, *Psikologi Komunikasi*, Bandung: Remaja Karya
- Sue, D., & Sue, S., 1986, *Understanding Abnormal Behavior*, Boston: Houghton Mifflin Company
- Syarani, D., 1995, Perilaku Asertif dan Kecemasan Komunikasi Interpersonal, Fakultas Psikologi UGM, *Skripsi*, tidak diterbitkan.