

PELATIHAN KOMUNIKASI EFEKTIF GUNA MENINGKATKAN EFIKASI DIRI DALAM BERKOMUNIKASI PADA MAHASISWA

Maria Lystia¹, Caylyn Valezka², Thalia Hajar Andini³, Ni Putu Adelia Kesumaningsari⁴

Fakultas Psikologi, Universitas Surabaya, Jawa Timur

Email: s150119231@student.ubaya.ac.id¹, s150119272@student.ubaya.ac.id²,
s150119275@student.ubaya.ac.id³

ABSTRAK

Kata kunci: komunikasi efektif; self efficacy; pelatihan

Keterampilan komunikasi yang efektif perlu dimiliki mahasiswa sebagai modal dalam memasuki dunia kerja. Mahasiswa perlu difasilitasi untuk mengasah dan meningkatkan kemampuan berkomunikasi yang efektif guna memberi dampak pada keberanian dan keyakinan diri atas kemampuan yang dimiliki. Pelatihan komunikasi efektif menjadi salah satu pilihan alternatif intervensi. Oleh karena itu, tujuan dari penelitian ini adalah untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan keyakinan diri, baik dalam proses pembelajaran di kampus, maupun untuk menjalin hubungan relasi terhadap sesama, serta sebagai bekal dalam memasuki dunia kerja nantinya. Desain dari penelitian ini adalah pretest-posttest control group design. Subjek penelitian ditentukan dengan menggunakan teknik non random sampling yang dibagi kedalam dua kelompok, kelompok eksperimen dan kontrol. Instrument yang digunakan adalah Self-Efficacy in Communication Scale (SEFFICAC) dan Communication Skills Scale (CSS). Hasil analisis uji paired sample t test menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan dari nilai pre test dan post test. Dengan demikian, pelatihan komunikasi efektif mampu memberikan pengaruh positif dalam meningkatkan keyakinan diri mahasiswa.

ABSTRACT

Keywords : effective communication; self-efficacy; training

Effective communication skills need to be owned by students as capital in entering the world of work. Students need to be facilitated to hone and improve their effective communication skills in order to have an impact on their courage and confidence in their abilities. Effective communication training is an alternative choice of intervention. Therefore, the purpose of this research is to assist students in increasing self-confidence, both in the learning process on campus, as well as for establishing relationships with others, as well as preparation for entering the world of work later. The design of this study was a pretest-posttest control group design. The research subjects were determined using non-random sampling techniques which were divided into two groups, the experimental and control groups. The instruments used are the Self-Efficacy in Communication Scale (SEFFICAC) and the Communication Skills Scale (CSS). The results of the analysis of the paired sample t test showed that there was a significant difference in the pre-test and post-test values. Thus, effective communication training is able to have a positive influence in increasing student self-confidence.

PENDAHULUAN

Keterampilan komunikasi sangat diperlukan untuk menyampaikan ide, gagasan, dan pengetahuan. Keterampilan komunikasi mempunyai hubungan sangat signifikan dengan aktivitas belajar. Komunikasi ialah seni penyampaian data (pesan, ide, ataupun perilaku) dari pemberi pesan untuk mengganti serta membentuk sikap komunikasi (pola, perilaku, pemikiran, serta pemahaman), yang nantinya dikelola sesuai dengan uraian yang disepakati. Komunikasi wajib dicoba secara efisien untuk mudah dipahami oleh komunikan. Dalam kenyataannya, proses komunikasi tidak senantiasa mudah. Hal ini disebabkan oleh minimnya pemahaman

terkait isi pesan yang mestinya terdapat dalam proses komunikasi. Dalam melakukan komunikasi yang perlu diperhatikan adalah unsur- unsur yang berkaitan dengan proses komunikasi, serta juga kalau komunikator wajib menguasai dari tujuan komunikasi (Bowen, 2020).

Keterampilan komunikasi menjadikan mahasiswa dengan mudah dapat menyelesaikan pekerjaannya. Semakin baik keterampilan komunikasi mahasiswa, maka semakin baik aktivitas belajarnya. Sebaliknya, semakin tidak baik keterampilan komunikasi maka semakin tidak baik pula aktivitas belajarnya (Maryanti, 2012). Menurut (Wahyuni, 2013) kemampuan mahasiswa dalam melakukan komunikasi secara efektif dipengaruhi oleh keyakinan diri mahasiswa tersebut dalam berkomunikasi. Keyakinan diri yang tinggi dalam berkomunikasi, individu tersebut akan mampu melakukan komunikasi yang efektif. Komunikasi yang efektif perlu dikuasai untuk menunjang kinerja pada saat memasuki dunia kerja. Hasil penelitian (Nørgaard & Andersen, 2012) yang menunjukkan bahwa pelatihan komunikasi mampu memberikan dampak positif terhadap efikasi diri dalam berkomunikasi sehingga pesan yang ingin disampaikan bisa tersampaikan dengan baik. Dengan adanya kemampuan komunikasi yang efektif mampu mengantisipasi adanya eror kerja khususnya dalam penyampaian diagnosis. Oleh karena itu, pelatihan komunikasi efektif perlu dilakukan untuk membantu mahasiswa dalam meningkatkan keyakinan diri, baik dalam proses pembelajaran di kampus, maupun untuk menjalin hubungan relasi terhadap sesama, sekaligus sebagai bekal dalam memasuki dunia kerja nantinya. Komunikasi yang efektif menggabungkan seperangkat keterampilan termasuk komunikasi nonverbal, mendengarkan dengan penuh perhatian, kemampuan untuk mengelola stress, dan kapasitas untuk mengenali dan memahami diri. Komunikasi yang efektif merupakan keterampilan yang perlu dipelajari.

Keterampilan komunikasi yang baik adalah sumber kepercayaan diri, memungkinkan seseorang untuk mengerahkan lebih banyak kendali dalam hidupnya dengan memperoleh pengetahuan, meneliti secara efektif, membuat konsep, mengatur, dan mempresentasikan ide dan argumen (Gandasari et al., 2021). Keterampilan komunikasi verbal adalah alat yang diperlukan untuk berhasil dalam bidang apa pun; bahkan mempelajari keterampilan ini akan memakan waktu, praktik yang lebih baik dapat membantu siswa untuk belajar dengan cepat dan menerapkan pengetahuan dalam pekerjaan. Selain itu, dengan keterampilan komunikasi yang lebih baik, siswa akan memiliki kepercayaan diri dan pengetahuan untuk tidak hanya mendapatkan pekerjaan yang baik tetapi juga untuk tampil baik dalam wawancara (Al-Alawneh et al., 2019). Keterampilan komunikasi dianggap sebagai kemampuan yang digunakan untuk memberi dan menerima berbagai informasi, demikian pula dalam pengembangan kepribadian sepanjang hidup manusia. Selama periode ini, komunikasi menjadi penting untuk pertumbuhan pribadi, di mana orang yang berkomunikasi akan menemukan diri mereka sendiri, mengembangkan kepercayaan diri, dan menentukan hubungan dengan lingkungan sekitar. Kegagalan dalam membangun keterampilan komunikasi yang baik akan terjadi ketika orang tidak mau memahami pendapat, pikiran, gagasan, dan perasaan orang lain.

Konsep *self efficacy* diperkenalkan oleh Bandura dan mengacu pada perkiraan seseorang tentang kemampuannya untuk melakukan tugas tertentu dengan sukses (PURNAMA, 2019). *Self efficacy* adalah evaluasi kemampuan untuk melakukan tugas tertentu dan harapan untuk berhasil melakukan perilaku tertentu. Hanya individu yang percaya memiliki kapasitas untuk membuat keputusan karir cenderung untuk memulai melakukan tindakan. *Self efficacy* dapat digambarkan sebagai keyakinan diri yang dinamis yang memfasilitasi atau menghambat kinerja (Manuntung & Kep, 2019). Menurut (Kusrieni, 2014), Efikasi diri dapat ditumbuhkan dan dipelajari melalui empat sumber, yakni; (1) *Mastery experience*, keyakinan diri yang berasal dari pengalaman dari masa lalu atas kesuksesan atau kegagalan, (2) *Vicarious experience*, keyakinan diri yang timbul dengan mengamati orang lain

yang mampu melakukan aktivitas atau kegiatan dalam berbagai situasi, (3) *Verbal persuasion*, keyakinan diri yang berasal dari opini, nasehat, bujukan orang lain yang dirasa memiliki kemampuan lebih, dan (4) *Physiological and affective states*, kondisi psikologis dan emosi yang mempengaruhi keyakinan diri individu.

Menurut (Wardani, 2012) pemberian pelatihan komunikasi efektif memberikan efek yang besar untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa. Berdasarkan penelitian (Nørgaard & Andersen, 2012), pelatihan komunikasi memberi dampak positif terhadap *self efficacy* dalam berkomunikasi. Dalam pelatihan komunikasi efektif dilatih untuk berkomunikasi dengan baik dan benar sehingga hal tersebut menjadikan seseorang memiliki kemampuan berkomunikasi dengan baik yang dibutuhkan dalam dunia pekerjaan karena ketika dalam suatu perusahaan terdapat orang-orang yang memiliki kemampuan ini akan mendorong perusahaan semakin maju dan berkembang. Komunikasi ini sebenarnya dapat dikembangkan dan dilatih, ketika individu terbiasa untuk melakukan komunikasi yang efektif maka kebiasaan itu akan terus terbawa. Berdasarkan uraian teoritis di atas, maka hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah adanya pengaruh pelatihan komunikasi efektif dalam meningkatkan *self efficacy* mahasiswa.

METODE

Desain penelitian yang digunakan yaitu desain quasi eksperimen karena terdapat unsur manipulasi, yaitu mengubah keadaan secara sistematis serta tetap mengamati dan mengendalikan variable luar yang bisa mempengaruhi hasil dari penelitian. Desain yang digunakan adalah *pretest-posttest control group design*. Populasi subjek penelitian eksperimen ini adalah mahasiswa menempuh pendidikan S1 di Surabaya. Teknik *non random sampling* digunakan dalam pengambilan sampel. Dalam desain ini terdapat dua kelompok yang dipilih dengan menghitung dan mengkategorikan nilai *pre-test* partisipan. Setiap kelompok terdiri dari 10 mahasiswa.

Data dikumpulkan menggunakan *self report method*. Subjek diminta untuk mengisi pretest dan post-test menggunakan *Self-Efficacy in Communication Scale* (SEFFICAC) dan *Communication Skills Scale* (CSS). SEFFICAC adalah alat ukur yang bertujuan untuk mengukur tingkat keyakinan diri pada individu dalam berkomunikasi antar budaya di kehidupan sehari-hari. Alat ukur ini terdiri dari 8 dimensi, yaitu *interaction posture, empathy, interaction management, orientation to knowledge, self-oriented role behavior, relational role behavior, display of respect, dan tolerance for ambiguity*, serta terdapat 34 butir. SEFFICAC menggunakan tipe skala *likert* 5 poin dari 1 (sangat tidak yakin) dan 5 (sangat yakin) Sedangkan, CSS adalah alat ukur untuk mengukur keterampilan komunikasi mahasiswa dalam belajar serta mengevaluasi hubungan interpersonal. Alat ukur ini terdiri dari 4 dimensi, yaitu *competence, discouragement, body language, dan dignification*, serta terdapat 36 butir. CSS menggunakan tipe skala *likert* 5 poin dari 1 (sangat tidak sesuai) dan 5 (sangat sesuai) Selain itu, Subjek juga mengerjakan G-Form yang berisi pertanyaan mengenai *pretest* dan *posttest* untuk mengetahui pemahaman peserta terkait komunikasi efektif akan diberikan *pretest* awal dengan 10 pertanyaan dan setiap pertanyaan memiliki skor.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Data yang diperoleh dari pengisian pre-test dan post-test dengan menggunakan alat ukur akan diolah dengan menggunakan analisis uji beda parametrik ataupun non parametrik guna melihat perbedaan *self efficacy* pada peserta sebelum dan sesudah diberikan pelatihan. Pengujian data akan menggunakan aplikasi *SPSS 25 For Windows*. Namun, sebelum dilakukan uji beda, peneliti akan melihat normalitas sebaran data terlebih dahulu.

Tabel 1. Normalitas Pre Dan Post Test Kelompok Eksperimen

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Kolmogorov-Smirnov Z	0,249	0,224
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,080	0,166

Berdasarkan tabel normalitas sebaran data pada kelompok eksperimen, *pre-test* memiliki nilai signifikansi (p) 0,080 atau di atas 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sebaran data *pre-test* kelompok eksperimen bersifat normal. Sedangkan sebaran data pada *post-test* memiliki nilai signifikansi (p) 0,166 atau di atas 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sebaran data pada *post-test* kelompok eksperimen juga bersifat normal. Dari hasil normalitas tersebut, maka uji analisis data selanjutnya menggunakan uji paired sample t – test.

Tabel 2. Hasil Uji Paired-Sample t – test Kelompok Eksperimen

	T	Sig	Keterangan
<i>Pre-test-Post-test</i>	20,782	0,000	Ada Beda

Dari hasil uji paired sample t – test menunjukkan bahwa nilai signifikansi berada di angka 0,000 yang berarti dibawah 0,05. Hal tersebut berarti bahwa terdapat perbedaan antara skor *pre-test* dan *post-test* peserta dalam kelompok eksperimen. Dengan kata lain, pelatihan komunikasi efektif memberi pengaruh terhadap meningkatnya *self efficacy* mahasiswa dalam berkomunikasi.

Tabel 3. Normalitas Pre Dan Post Test Kelompok Kontrol

	<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>
Kolmogorov-Smirnov Z	0,158	0,195
Asymp. Sig. (2-tailed)	0,200	0,200

Berdasarkan tabel sebaran data pada kelompok kontrol, *pre-test* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 atau di atas 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sebaran data pada *pre-test* kelompok kontrol bersifat normal. Sedangkan sebaran data pada *post-test* memiliki nilai signifikansi sebesar 0,200 atau di atas 0,05 ($p > 0,05$). Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa sebaran data pada *post-test* kelompok kontrol bersifat normal. Dari hasil normalitas tersebut, maka uji analisis data selanjutnya menggunakan uji paired sample t – test.

Tabel 4. Statistik Hasil Uji Paired-Sampel T-Test Kelompok Kontrol

	T	Sig.	Keterangan
<i>Pre-test-Post Test</i>	-2.416	0,042	Ada Beda

Dari hasil uji paired sample t – test menunjukkan bahwa nilai signifikansi sebesar 0,042 yang berarti dibawah 0,05. Hal tersebut menunjukkan bahwa (p) < 0,05 yang berarti bahwa terdapat perbedaan antara skor *pre test* dan *post test* kelompok kontrol. Dengan kata lain, materi *social media* dalam pelatihan komunikasi efektif memberi pengaruh pada *self efficacy* mahasiswa dalam berkomunikasi.

Hasil perhitungan analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat perbedaan antara *pre test* dan *post test* pada kelompok eksperimen setelah diberi pelatihan komunikasi efektif dengan nilai signifikansi sebesar 0,000. Hasil ini terlihat bahwa pelatihan komunikasi

efektif dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam berkomunikasi secara signifikan. Kelompok eksperimen bisa saja merasa bahwa keyakinan diri yang dimiliki naik pada saat melakukan komunikasi setelah mendapatkan wawasan mengenai komunikasi efektif, belajar dari pengalaman diri sendiri maupun orang lain terkait cara berkomunikasi, mendapat apresiasi dan masukan setelah praktek berkomunikasi, serta memahami emosi yang ditimbulkan dalam berkomunikasi. Adanya praktek langsung dan pemberian apresiasi dan masukan kepada peserta yang praktek membuat keyakinan diri kelompok eksperimen dalam berkomunikasi mengalami peningkatan. Pada kelompok kontrol, hasil perhitungan analisis data juga terdapat perbedaan antara *pre test* dan *post test* dengan nilai signifikansi sebesar 0,042. Nilai tersebut menunjukkan pelatihan lain yang diberikan subjek memiliki dampak pada meningkatnya efikasi diri mahasiswa dalam berkomunikasi. Namun melihat dari nilai signifikansi yang mendekati 0,05, yang artinya perbedaan yang terjadi tidak signifikan dibandingkan dengan hasil dari kelompok eksperimen.

Peningkatan skor efikasi diri pada kelompok eksperimen juga dapat terjadi karena pemilihan metode pelatihan sebagai teknik intervensi. Metode pelatihan dinilai efektif untuk digunakan dalam meningkatkan efikasi diri seseorang (Lam & Santos, 2018). Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan (Lord et al., 2016), yaitu pelatihan komunikasi efektif memberi dampak positif bagi meningkatnya efikasi diri mahasiswa dalam berkomunikasi. Salah satu cara mengukur dampak pelatihan adalah melalui efikasi diri, yaitu keyakinan individu tentang kemampuan untuk melakukan suatu aktivitas dengan sukses. Konstruk ini menyatakan bahwa individu dapat memodifikasi perilaku mereka berdasarkan aspek kognitif dan hubungan yang mereka bangun dengan lingkungan eksternal mereka. Persepsi keterampilan dan kompetensi mereka mendorong penilaian kritis terhadap perubahan kinerja dan perilaku, yang dapat didukung oleh intervensi dan program peningkatan kualitas. Efikasi diri telah menjadi konstruk yang digunakan secara luas untuk penilaian diri hasil keterampilan komunikasi, karena diyakini memiliki pengaruh langsung terhadap kinerja pribadi dalam konteks tertentu, mengingat perubahan yang dapat terjadi dalam perilaku (Suprpto, 2018).

KESIMPULAN

Komunikasi menjadi salah satu modal penting yang perlu dimiliki oleh mahasiswa. Peningkatan skor efikasi diri pada kelompok eksperimen juga dapat terjadi karena pemilihan metode pelatihan sebagai teknik intervensi. Hasil perhitungan menunjukkan pelatihan komunikasi efektif dapat meningkatkan efikasi diri mahasiswa dalam berkomunikasi secara signifikan. Kelompok eksperimen memiliki keyakinan diri pada saat melakukan komunikasi setelah mendapatkan wawasan mengenai komunikasi efektif, belajar dari pengalaman diri sendiri maupun orang lain terkait cara berkomunikasi, mendapat apresiasi dan masukan setelah praktek berkomunikasi, serta memahami emosi yang ditimbulkan dalam berkomunikasi. Adanya praktek langsung dan pemberian apresiasi dan masukan kepada peserta yang praktek membuat keyakinan diri kelompok eksperimen dalam berkomunikasi mengalami peningkatan.

Penelitian ini memiliki kelemahan, antara lain pelatihan dalam penelitian ini dilakukan secara *online*, sehingga kendala jaringan internet menjadi masalah utama, materi yang diberikan belum secara menyeluruh terkait komunikasi efektif maupun self efficacy, tidak adanya tindak lanjut (*follow up*) menjadikan dampak dari penelitian ini terkesan hanya sesaat. Sehingga dalam penelitian selanjutnya diharapkan mampu mempertimbangkan apa yang menjadi kelemahan dalam penelitian ini .

DAFTAR PUSTAKA

- Al-Alawneh, M. K., Hawamleh, M. S., Al-Jamal, D. A., & Sasa, G. S. (2019). Communication skills in practice. *International Journal of Learning, Teaching and Educational Research*, 18(6), 1–19.
- Bowen, S. A. (2020). Communication ethics as a foundational construct in applied communication theory, Research, and Practice. *The Handbook of Applied Communication Research*, 595–612.
- Gandasari, D., Kurniullah, A. Z., Sari, H., Mustar, M., Nilamsari, N., Yusa, I. M. M., Wiyati, E. K., Leuwol, N. V., & Ulya, E. D. (2021). *Komunikasi Lintas Budaya*. Yayasan Kita Menulis.
- Kusrieni, D. (2014). Hubungan efikasi diri dengan perilaku mencontek. *PSIKOPEDAGOGIA Jurnal Bimbingan Dan Konseling*, 3(2), 86.
- Lam, M., & Santos, A. (2018). The impact of a college career intervention program on career decision self-efficacy, career indecision, and decision-making difficulties. *Journal of Career Assessment*, 26(3), 425–444.
- Lord, L., Clark-Carter, D., & Grove, A. (2016). The effectiveness of communication-skills training interventions in end-of-life noncancer care in acute hospital-based services: a systematic review. *Palliative & Supportive Care*, 14(4), 433–444.
- Manuntung, N. A., & Kep, M. (2019). *Terapi perilaku kognitif pada pasien hipertensi*. Wineka Media.
- Maryanti, S. (2012). Hubungan antara keterampilan komunikasi dengan Aktivitas Belajar Siswa. *Konselor*, 1(2).
- Nørgaard, H., & Andersen, H. S. (2012). Motives for moving to rural, peripheral areas-work, “rural idyll” or “income transfer.” *Geoforum Perspektiv*, 11(22).
- PURNAMA, K. (2019). *Gambaran Self Efficacy Pada Remaja Laki-Laki Yang Berhenti Merokok Di SMKN 6 Bandung*.
- Wahyuni, S. (2013). Hubungan antara kepercayaan diri dengan kecemasan berbicara di depan umum pada mahasiswa psikologi. *Psikoborneo: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 1(4).
- Wardani, D. S. K. (2012). Pengaruh pelatihan komunikasi efektif untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan Dan Perkembangan*, 1(2), 1–7.