

**PENGARUH KEYAKINAN DIRI (*SELF EFFICACY*) TERHADAP KOMUNIKASI
INTERPERSONAL MAHASISWA TAHUN PERTAMA**

Dila Angraini¹, Ninil Elfira², Fitriana³

^{1,2,3}Program Studi Bimbingan dan Konseling, FKIP Universitas Jambi

¹angrainidilla47@gmail.com, ²ninilefira@unja.ac.id, ³fitriana.fkip@unja.ac.id

ABSTRACT

This study aims to determine the effect of self-efficacy on interpersonal communication among first-year students of the Guidance and Counseling Study Program at Universitas Jambi. This research employed a quantitative approach using an ex post facto method. The population consisted of 109 first-year students, with a sample of 86 students selected through simple random sampling. Data were collected using Likert-scale questionnaires that had been tested for validity and reliability. The self-efficacy instrument consisted of 17 items with a reliability coefficient of 0.737, while the interpersonal communication instrument consisted of 25 items with a reliability coefficient of 0.732. Data analysis techniques included descriptive analysis, normality test, linearity test, and simple regression analysis. The results showed that the level of students' self-efficacy was in the high category (81.04%), while interpersonal communication was in the moderate category (67.15%). The simple regression analysis indicated a significance value of 0.001 ($p < 0.05$), which means that self-efficacy has a significant effect on interpersonal communication among first-year students.

Keywords: self-efficacy, interpersonal communication, first-year students

ABSTRAK

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui pengaruh keyakinan diri (*self-efficacy*) terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *ex post facto*. Populasi penelitian berjumlah 109 mahasiswa, dengan sampel sebanyak 86 mahasiswa yang ditentukan menggunakan teknik simple random sampling. Instrumen penelitian berupa angket skala Likert yang telah diuji validitas dan reliabilitasnya. Instrumen *self-efficacy* terdiri dari 17 butir pernyataan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,737, sedangkan instrumen komunikasi interpersonal terdiri dari 25 butir pernyataan dengan koefisien reliabilitas sebesar 0,732. Teknik analisis data meliputi analisis deskriptif, uji normalitas, uji linearitas, dan uji regresi sederhana. Hasil penelitian menunjukkan bahwa tingkat *self-efficacy* mahasiswa berada pada kategori tinggi sebesar 81,04%, sedangkan komunikasi interpersonal berada pada kategori sedang sebesar 67,15%. Hasil uji regresi sederhana menunjukkan nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$), sehingga dapat disimpulkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa tahun pertama.

Kata Kunci: self efficacy, komunikasi interpersonal, mahasiswa tahun pertama

A. Pendahuluan

Pendidikan tinggi memiliki peran strategis dalam mengembangkan potensi mahasiswa secara optimal, tidak hanya dalam aspek akademik, tetapi juga dalam aspek kepribadian, sosial, dan emosional. Mahasiswa sebagai individu yang berada pada fase transisi dari remaja menuju dewasa awal dihadapkan pada berbagai tuntutan baru, seperti tuntutan akademik yang lebih kompleks, penyesuaian sosial dengan lingkungan kampus yang heterogen, serta tuntutan untuk mampu berpikir kritis dan berkomunikasi secara efektif. Kondisi tersebut menuntut mahasiswa untuk memiliki kesiapan mental dan keterampilan interpersonal yang memadai agar mampu beradaptasi secara positif.

Salah satu keterampilan penting yang perlu dimiliki mahasiswa adalah kemampuan komunikasi interpersonal. Komunikasi interpersonal merupakan proses pertukaran pesan antara dua orang atau lebih yang memungkinkan terjadinya hubungan timbal balik secara langsung. Kemampuan komunikasi interpersonal yang baik ditandai dengan adanya keterbukaan, empati, sikap saling mendukung,

sikap positif, serta kesetaraan dalam berinteraksi. Dalam konteks perkuliahan, komunikasi interpersonal berperan penting dalam menunjang keberhasilan proses pembelajaran, kerja kelompok, diskusi kelas, serta hubungan antara mahasiswa dengan dosen.

Namun, pada kenyataannya tidak semua mahasiswa tahun pertama mampu menunjukkan kemampuan komunikasi interpersonal yang optimal. Mahasiswa baru sering kali mengalami kecemasan sosial, kurang percaya diri, serta kesulitan menyesuaikan diri dengan lingkungan akademik yang baru. Kondisi ini dapat menyebabkan mahasiswa menjadi pasif dalam perkuliahan, enggan bertanya, ragu menyampaikan pendapat, dan kurang aktif dalam kegiatan akademik maupun nonakademik. Apabila kondisi ini tidak ditangani dengan baik, maka dapat berdampak pada rendahnya keterlibatan mahasiswa dalam proses pembelajaran dan perkembangan diri.

Salah satu faktor internal yang diduga berpengaruh terhadap kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa adalah *self-efficacy* atau keyakinan diri. Bandura mengemukakan bahwa *self-efficacy*

merupakan keyakinan individu terhadap kemampuannya dalam mengorganisasi dan melaksanakan tindakan yang diperlukan untuk mencapai tujuan tertentu. *Self-efficacy* memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, memotivasi diri, dan bertindak dalam menghadapi berbagai situasi. Individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki kepercayaan diri yang baik, mampu mengelola stres, serta tidak mudah menyerah ketika menghadapi tantangan.

Dalam konteks pendidikan tinggi, *self-efficacy* memiliki peran yang sangat penting karena berkaitan dengan keberanian mahasiswa dalam menghadapi tuntutan akademik dan sosial. Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi diyakini lebih berani mengemukakan pendapat, aktif dalam diskusi kelas, serta mampu menjalin hubungan interpersonal yang positif. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah cenderung menghindari situasi komunikasi, merasa ragu terhadap kemampuannya, dan mengalami hambatan dalam menjalin relasi sosial.

Berbagai penelitian terdahulu menunjukkan bahwa *self-efficacy*

memiliki hubungan yang signifikan dengan berbagai aspek perilaku individu, termasuk komunikasi interpersonal. Penelitian yang dilakukan oleh beberapa peneliti di bidang pendidikan dan psikologi menemukan bahwa individu dengan tingkat *self-efficacy* yang tinggi cenderung memiliki keterampilan komunikasi yang lebih baik dibandingkan individu dengan *self-efficacy* rendah. Namun demikian, kajian mengenai pengaruh *self-efficacy* terhadap komunikasi interpersonal pada mahasiswa tahun pertama, khususnya pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling, masih relatif terbatas.

Berdasarkan hasil observasi awal dan wawancara informal yang dilakukan pada mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2024, ditemukan bahwa masih terdapat mahasiswa yang menunjukkan sikap kurang percaya diri dalam berkomunikasi, baik dengan dosen maupun dengan teman sebaya. Beberapa mahasiswa menyatakan merasa takut salah saat berbicara, ragu untuk menyampaikan pendapat, serta merasa kurang mampu menyesuaikan diri dalam diskusi

kelompok. Fenomena ini menunjukkan adanya permasalahan dalam kemampuan komunikasi interpersonal yang perlu dikaji lebih mendalam.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini penting dilakukan untuk mengetahui gambaran tingkat *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal mahasiswa tahun pertama serta untuk menganalisis pengaruh *self-efficacy* terhadap komunikasi interpersonal. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi teoretis bagi pengembangan ilmu bimbingan dan konseling, serta memberikan kontribusi praktis bagi dosen, konselor, dan institusi pendidikan dalam merancang program layanan yang dapat meningkatkan *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode *ex post facto*. Pendekatan kuantitatif dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan dan pengaruh antarvariabel yang telah terjadi tanpa memberikan perlakuan khusus kepada subjek penelitian. Metode *ex post facto* digunakan untuk

meneliti peristiwa yang telah terjadi dan kemudian menelusuri faktor-faktor yang memengaruhi peristiwa tersebut.

Variabel dalam penelitian ini terdiri atas satu variabel bebas, yaitu *self-efficacy*, dan satu variabel terikat, yaitu komunikasi interpersonal. *Self-efficacy* didefinisikan sebagai keyakinan individu terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi tugas dan tantangan, sedangkan komunikasi interpersonal diartikan sebagai kemampuan individu dalam berinteraksi secara efektif dengan orang lain melalui komunikasi verbal dan nonverbal.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2024 yang berjumlah 109 mahasiswa. Penentuan sampel dilakukan menggunakan teknik *simple random sampling* sehingga diperoleh sampel sebanyak 86 mahasiswa. Teknik ini dipilih untuk memberikan kesempatan yang sama kepada setiap anggota populasi agar dapat menjadi sampel penelitian.

Instrumen penelitian yang digunakan berupa angket skala Likert yang disusun berdasarkan indikator

masing-masing variabel. Instrumen *self-efficacy* disusun mengacu pada teori Bandura yang mencakup indikator tingkat kesulitan tugas, kekuatan keyakinan, dan generalisasi. Instrumen komunikasi interpersonal disusun berdasarkan indikator keterbukaan, empati, sikap mendukung, sikap positif, dan kesetaraan. Setiap pernyataan dilengkapi dengan empat pilihan jawaban yang menggambarkan tingkat persetujuan responden.

Sebelum digunakan, instrumen penelitian telah melalui uji validitas dan reliabilitas. Hasil uji menunjukkan bahwa seluruh item pernyataan dinyatakan valid dan reliabel sehingga layak digunakan sebagai alat pengumpulan data. Data yang telah terkumpul kemudian dianalisis menggunakan analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran masing-masing variabel, serta analisis regresi sederhana untuk menguji pengaruh *self-efficacy* terhadap komunikasi interpersonal.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan

Hasil penelitian ini diperoleh melalui serangkaian analisis data yang meliputi analisis deskriptif dan analisis inferensial. Analisis deskriptif

bertujuan untuk memberikan gambaran umum mengenai tingkat *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2024. Sementara itu, analisis inferensial digunakan untuk menguji hipotesis penelitian, yaitu pengaruh *self-efficacy* terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa.

Analisis deskriptif terhadap variabel *self-efficacy* menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori *self-efficacy* tinggi. Kondisi ini mengindikasikan bahwa mahasiswa memiliki keyakinan yang cukup baik terhadap kemampuan dirinya dalam menghadapi berbagai tuntutan akademik dan sosial di lingkungan perguruan tinggi. Tingginya *self-efficacy* mahasiswa dapat dipengaruhi oleh berbagai faktor, seperti pengalaman keberhasilan sebelumnya, dukungan sosial dari lingkungan sekitar, serta motivasi internal yang kuat untuk berkembang.

Tabel 1. Distribusi Kategori Self-Efficacy Mahasiswa Tahun Pertama

KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE
Tinggi	70	81,04
Sedang	16	18,96
Rendah	0	0,00

Berdasarkan Tabel 1, dapat diketahui bahwa tidak terdapat mahasiswa yang berada pada kategori *self-efficacy* rendah. Hal ini menunjukkan bahwa secara umum mahasiswa memiliki keyakinan yang positif terhadap kemampuan dirinya. *Self-efficacy* yang tinggi memungkinkan mahasiswa untuk lebih optimis, berani menghadapi tantangan, serta tidak mudah menyerah ketika mengalami kesulitan dalam proses pembelajaran maupun dalam interaksi sosial.

Selanjutnya, hasil analisis deskriptif terhadap variabel komunikasi interpersonal menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa berada pada kategori sedang. Temuan ini mengindikasikan bahwa kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa masih berada pada tingkat yang cukup, namun belum optimal. Mahasiswa masih memerlukan pengembangan lebih lanjut agar mampu

berkomunikasi secara lebih efektif, terbuka, dan asertif dalam berbagai situasi.

Tabel 2. Distribusi Kategori Komunikasi Interpersonal Mahasiswa Tahun Pertama

KATEGORI	FREKUENSI	PRESENTASE
Tinggi	18	20,93
Sedang	58	67,15
Rendah	10	11,92

Berdasarkan Tabel 2, dapat diketahui bahwa masih terdapat mahasiswa yang berada pada kategori komunikasi interpersonal rendah. Kondisi ini menunjukkan adanya hambatan dalam kemampuan berkomunikasi mahasiswa, seperti kurangnya keberanian menyampaikan pendapat, rendahnya keterbukaan, serta keterbatasan dalam membangun hubungan interpersonal yang positif. Faktor adaptasi lingkungan, pengalaman sosial, serta perbedaan karakter individu diduga turut memengaruhi kondisi tersebut.

Hasil analisis inferensial melalui uji regresi sederhana digunakan untuk mengetahui pengaruh *self-efficacy* terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa tahun pertama. Uji regresi ini bertujuan untuk melihat sejauh mana *self-efficacy* mampu

memprediksi perubahan pada variabel komunikasi interpersonal.

Tabel 3. Hasil Uji Regresi Sederhana Self-Efficacy terhadap Komunikasi Interpersonal

V Beb as	V Terikat	Koefi sien Regre si	T Hitu ng	Sig
Self Effic acy	Komuni kasi Interper sonal	0,412	3,45 6	0,0 01

Berdasarkan hasil uji regresi pada Tabel 3, diperoleh nilai signifikansi sebesar 0,001 ($p < 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* berpengaruh signifikan terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa tahun pertama. Dengan demikian, hipotesis penelitian yang menyatakan adanya pengaruh *self-efficacy* terhadap komunikasi interpersonal dapat diterima.

Koefisien regresi yang bernilai positif menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* akan diikuti oleh peningkatan kemampuan komunikasi interpersonal. Artinya, mahasiswa yang memiliki keyakinan diri yang tinggi cenderung mampu berkomunikasi dengan lebih baik, baik dalam konteks akademik maupun sosial.

Mahasiswa dengan *self-efficacy* tinggi lebih berani menyampaikan ide, mampu mengekspresikan pendapat secara jelas, serta lebih terbuka dalam menjalin hubungan interpersonal.

Temuan penelitian ini sejalan dengan teori *self-efficacy* yang dikemukakan oleh Bandura, yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap kemampuannya akan memengaruhi cara individu berpikir, merasakan, dan bertindak. Dalam konteks komunikasi interpersonal, *self-efficacy* berperan dalam menentukan keberanian individu untuk memulai komunikasi, mempertahankan interaksi, serta mengelola kecemasan saat berhadapan dengan orang lain.

Hasil penelitian ini juga sejalan dengan berbagai penelitian terdahulu yang menunjukkan adanya hubungan positif antara *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal. Penelitian sebelumnya menemukan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi cenderung memiliki keterampilan komunikasi yang lebih baik, mampu menyesuaikan diri dengan lingkungan sosial, serta memiliki hubungan interpersonal yang lebih sehat. Dengan demikian, hasil penelitian ini semakin menguatkan pentingnya *self-*

efficacy sebagai faktor internal yang memengaruhi komunikasi interpersonal mahasiswa.

Lebih lanjut, temuan penelitian ini memiliki implikasi penting dalam bidang bimbingan dan konseling di perguruan tinggi. Konselor dan dosen diharapkan dapat memberikan perhatian khusus terhadap pengembangan self-efficacy mahasiswa, khususnya mahasiswa tahun pertama yang masih berada pada tahap adaptasi. Program bimbingan dan konseling dapat diarahkan pada penguatan keyakinan diri mahasiswa melalui layanan konseling individu, konseling kelompok, serta pelatihan keterampilan komunikasi interpersonal.

Selain itu, perguruan tinggi dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif dan suportif bagi mahasiswa, sehingga mahasiswa merasa aman dan percaya diri untuk berkomunikasi dan berpartisipasi aktif dalam berbagai kegiatan akademik maupun nonakademik. Upaya tersebut diharapkan dapat membantu mahasiswa meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal secara berkelanjutan dan mendukung

keberhasilan akademik serta perkembangan pribadi mahasiswa.

D. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah diuraikan, dapat disimpulkan bahwa self-efficacy memiliki pengaruh yang signifikan terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa tahun pertama Program Studi Bimbingan dan Konseling Universitas Jambi angkatan 2024. Sebagian besar mahasiswa memiliki tingkat self-efficacy pada kategori tinggi, namun kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa masih berada pada kategori sedang. Hal ini menunjukkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki keyakinan diri yang baik, kemampuan komunikasi interpersonal tetap perlu dikembangkan secara berkelanjutan.

Hasil analisis regresi sederhana menunjukkan bahwa self-efficacy berkontribusi secara signifikan terhadap komunikasi interpersonal mahasiswa. Semakin tinggi tingkat self-efficacy yang dimiliki mahasiswa, maka semakin baik pula kemampuan komunikasi interpersonal yang ditunjukkan. Temuan ini menguatkan teori Bandura yang menyatakan bahwa keyakinan individu terhadap

kemampuannya memengaruhi perilaku dan performa individu dalam berbagai situasi, termasuk dalam situasi komunikasi interpersonal.

Implikasi dari hasil penelitian ini menunjukkan bahwa peningkatan *self-efficacy* merupakan salah satu strategi penting dalam upaya meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal mahasiswa tahun pertama. Oleh karena itu, diperlukan peran aktif dosen, konselor, dan pihak perguruan tinggi dalam menciptakan lingkungan belajar yang mendukung pengembangan *self-efficacy* mahasiswa. Layanan bimbingan dan konseling, pelatihan keterampilan komunikasi, serta kegiatan pengembangan diri dapat menjadi alternatif yang efektif untuk meningkatkan *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal mahasiswa.

Berdasarkan hasil penelitian ini, peneliti memberikan beberapa saran. Pertama, bagi mahasiswa, diharapkan dapat terus mengembangkan keyakinan diri melalui keterlibatan aktif dalam kegiatan akademik dan nonakademik. Kedua, bagi dosen dan konselor, diharapkan dapat merancang program layanan bimbingan dan konseling yang

berfokus pada peningkatan *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa tahun pertama. Ketiga, bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk mengkaji faktor-faktor lain yang dapat memengaruhi komunikasi interpersonal, seperti dukungan sosial, kecerdasan emosional, dan lingkungan belajar, serta menggunakan metode penelitian yang lebih beragam agar diperoleh hasil yang lebih komprehensif.

DAFTAR PUSTAKA

- Bandura, A. (1986). *Social foundations of thought and action: A social cognitive theory*. Englewood Cliffs, NJ: Prentice-Hall.
- DeVito, J. A. (2011). *Interpersonal communication*. New York: Pearson.
- Cangara, H. (2014). *Pengantar ilmu komunikasi*. Jakarta: Rajawali Pers.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Ghufron, M. N., & Risnawati, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Rakhmat, J. (2019). *Psikologi komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.