

HUBUNGAN SELF-EFFICACY DENGAN KOMUNIKASI INTERPERSONAL PADA MAHASISWA FAKULTAS PSIKOLOGI UNIVERSITAS AKI SEMARANG

Gema Ardy Jaya¹, An Riwi Widyastuti²

Fakultas Psikologi, Universitas AKI

521230043@student.unaki.ac.id

Abstract

This study aims to examine the relationship between self-efficacy and interpersonal communication skills among students at the Faculty of Psychology, Universitas AKI. The research uses a quantitative approach with a correlational design. A total of 150 students were selected as participants through random sampling. Data were collected using two instruments: the Self-Efficacy Scale and the Interpersonal Communication Scale. The data were analyzed using Pearson's correlation to determine the relationship between self-efficacy and interpersonal communication. The results indicated a significant positive correlation between self-efficacy and interpersonal communication skills ($r = 0.62$, $p < 0.01$), suggesting that higher self-efficacy is associated with better interpersonal communication skills. These findings highlight the importance of self-efficacy in developing effective interpersonal communication among students.

Keywords: *Self-Efficacy, Interpersonal Communication, University Students, Quantitative Research, Psychological Skills.*

Abstrak

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi interpersonal pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas AKI. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korrelasional. Sebanyak 150 mahasiswa dipilih sebagai peserta melalui *random sampling*. Data dikumpulkan menggunakan dua instrumen, yaitu Skala *Self-Efficacy* dan Skala Komunikasi Interpersonal. Data dianalisis menggunakan korelasi Pearson untuk mengetahui hubungan antara *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi interpersonal. Hasil penelitian menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi interpersonal ($r = 0,62$, $p < 0,01$), yang mengindikasikan bahwa semakin tinggi *self-efficacy*, semakin baik keterampilan komunikasi interpersonal yang dimiliki. Temuan ini menyoroti pentingnya *self-efficacy* dalam mengembangkan komunikasi interpersonal yang efektif di kalangan mahasiswa.

Kata kunci: *Self-Efficacy, Komunikasi Interpersonal, Mahasiswa Universitas, Penelitian Kuantitatif, Keterampilan Psikologis.*

PENDAHULUAN

Komunikasi interpersonal memainkan peran yang sangat penting dalam kehidupan sosial dan psikologis manusia. *Interpersonal communication* atau komunikasi antarpribadi adalah proses interaksi antara dua orang atau lebih, di mana informasi, perasaan, dan pemikiran dipertukarkan dalam bentuk verbal maupun *non-verbal* dengan tujuan untuk memahami satu sama lain, membangun hubungan, serta mempengaruhi sikap dan perilaku masing-masing individu (Gupta, 2012). Di dalam konteks kehidupan mahasiswa, komunikasi interpersonal memiliki relevansi yang sangat besar, terutama dalam interaksi akademik, kehidupan sosial, dan pengelolaan masalah psikologis yang mungkin muncul selama proses perkuliahan. Sebagai individu yang sedang menjalani masa transisi, mahasiswa sering kali menghadapi beragam tantangan yang mempengaruhi kesejahteraan mereka, baik dari segi akademik, sosial, maupun emosional. Salah satu cara untuk mendukung kesejahteraan psikologis mahasiswa adalah dengan memberikan dukungan melalui layanan konseling yang disediakan oleh universitas. Namun, banyak mahasiswa yang enggan memanfaatkan layanan ini, yang sering kali disebabkan oleh hambatan dalam komunikasi interpersonal, baik antara mahasiswa dengan konselor maupun dalam komunikasi sosial mereka secara umum.

Pada dasarnya, kualitas komunikasi interpersonal yang dimiliki oleh mahasiswa akan sangat mempengaruhi bagaimana mereka berinteraksi dengan lingkungan sosialnya, termasuk bagaimana mereka mengelola dan mengungkapkan perasaan mereka, serta bagaimana mereka mencari dukungan ketika menghadapi masalah. Dalam konteks ini, keterampilan komunikasi yang baik, seperti kemampuan mendengarkan dengan empati, memberikan umpan balik yang konstruktif, dan menciptakan iklim kepercayaan dalam interaksi sosial, akan memungkinkan mahasiswa untuk merasa nyaman dalam membuka diri dan mencari bantuan ketika dibutuhkan. Hal ini sangat penting, terutama dalam menghadapi masalah psikologis yang sering kali muncul akibat tekanan akademik atau permasalahan pribadi lainnya. Menurut LaFromboise dan Coleman (2004), kualitas komunikasi yang terbuka dan efektif dapat meningkatkan kepercayaan diri individu untuk mengungkapkan masalah yang mereka hadapi dan untuk mencari dukungan,

termasuk dukungan psikologis melalui layanan konseling yang disediakan oleh universitas.

Namun, meskipun komunikasi interpersonal merupakan kunci penting dalam interaksi sosial yang sehat, banyak mahasiswa yang merasa tidak nyaman dalam berkomunikasi secara terbuka, terutama ketika berbicara mengenai masalah pribadi atau emosional yang mereka alami. Rasa cemas, ketidakpastian, dan rasa takut akan penghakiman sering kali menjadi hambatan yang signifikan dalam berkomunikasi. *Self-efficacy*, yang diperkenalkan oleh Bandura (1977), merupakan salah satu faktor psikologis utama yang dapat mempengaruhi seberapa baik seseorang dapat mengelola komunikasi interpersonal, terutama dalam situasi sosial yang penuh tantangan. *Self-efficacy* merujuk pada keyakinan individu terhadap kemampuannya untuk mengatasi berbagai tugas dan tantangan yang dihadapi, termasuk kemampuan untuk berinteraksi dengan orang lain dalam berbagai konteks sosial. Menurut Bandura (1997), individu yang memiliki tingkat *self-efficacy* yang tinggi lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan dan lebih mampu mengatasi hambatan psikologis dalam situasi sosial, termasuk dalam komunikasi interpersonal.

Tingkat *self-efficacy* yang tinggi akan memungkinkan individu untuk merasa lebih yakin dalam berkomunikasi, baik dengan teman sebaya maupun dengan profesional, seperti konselor. Individu dengan *self-efficacy* yang tinggi cenderung tidak merasa terancam dalam mengungkapkan perasaan atau meminta bantuan, karena mereka percaya bahwa mereka memiliki kemampuan untuk mengatasi situasi tersebut. Sebaliknya, individu yang memiliki *self-efficacy* rendah mungkin merasa cemas atau takut dalam berkomunikasi, dan cenderung menghindari situasi sosial yang menuntut mereka untuk membuka diri atau berbicara tentang masalah pribadi. Zhao et al. (2005) menekankan bahwa *self-efficacy* yang tinggi dapat mengurangi hambatan psikologis, seperti kecemasan atau perasaan tidak nyaman, yang dapat menghalangi individu untuk berkomunikasi dengan efektif.

Dalam konteks mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas AKI, yang mempelajari psikologi dan dihadapkan pada berbagai tantangan akademik dan sosial, penting bagi mereka untuk memiliki keterampilan komunikasi interpersonal

yang baik. Hal ini tidak hanya berfungsi untuk mendukung hubungan sosial yang sehat di dalam kampus, tetapi juga untuk membantu mereka dalam mengatasi permasalahan emosional dan psikologis yang mungkin timbul. Selain itu, sebagai calon psikolog, mahasiswa di fakultas ini diharapkan untuk memiliki kemampuan komunikasi yang baik, baik dalam hubungan dengan sesama mahasiswa, dosen, maupun dalam konteks profesional yang melibatkan interaksi dengan klien atau masyarakat luas. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal di kalangan mahasiswa tidak hanya penting untuk keperluan akademik, tetapi juga untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka dan memfasilitasi mereka dalam mengakses layanan konseling yang disediakan oleh universitas.

Meskipun kualitas komunikasi interpersonal sangat penting, masih banyak mahasiswa yang tidak memanfaatkan layanan konseling meskipun mereka menghadapi masalah pribadi atau emosional. Berdasarkan wawancara awal dengan beberapa mahasiswa, beberapa di antaranya merasa ragu atau tidak percaya diri untuk berbicara tentang masalah pribadi mereka kepada konselor, meskipun mereka menyadari adanya kesulitan psikologis yang mereka hadapi. Salah satu faktor utama yang muncul adalah kurangnya *self-efficacy*, yaitu keyakinan diri mereka terhadap kemampuan untuk mengungkapkan masalah atau mencari bantuan. Hal ini menunjukkan bahwa *self-efficacy* dapat berfungsi sebagai faktor yang memengaruhi seberapa terbuka mahasiswa dalam berkomunikasi tentang masalah mereka dan seberapa besar minat mereka untuk mencari bantuan psikologis melalui layanan konseling. Oleh karena itu, penting untuk mengkaji lebih dalam bagaimana *self-efficacy* dapat mempengaruhi kualitas komunikasi interpersonal mahasiswa dan minat mereka terhadap layanan konseling yang disediakan oleh universitas.

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas AKI, serta untuk mengetahui bagaimana *self-efficacy* dapat mempengaruhi kualitas komunikasi interpersonal mahasiswa dalam berinteraksi dengan teman sebaya maupun konselor. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan rekomendasi bagi pengembangan program pelatihan komunikasi interpersonal yang dapat meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa dan pada gilirannya mendorong

mereka untuk memanfaatkan layanan konseling yang tersedia. Dengan demikian, penelitian ini memiliki relevansi yang besar bagi pengembangan kurikulum di Fakultas Psikologi Universitas AKI, serta untuk meningkatkan kualitas layanan konseling dan dukungan psikologis yang dapat diberikan kepada mahasiswa di kampus.

Melalui pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung bagi mahasiswa untuk berkomunikasi secara terbuka, mengatasi masalah mereka, dan mendapatkan bantuan yang mereka butuhkan untuk menjaga kesejahteraan psikologis mereka. Selain itu, temuan dari penelitian ini juga diharapkan dapat memperkuat argumen tentang pentingnya pengembangan *self-efficacy* sebagai faktor penentu dalam membentuk keterampilan komunikasi interpersonal yang efektif di kalangan mahasiswa, terutama yang berkaitan dengan pengelolaan masalah psikologis dan pemanfaatan layanan konseling.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain korelasional untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas AKI. Desain korelasional dipilih karena penelitian ini bertujuan untuk mengetahui sejauh mana kedua variabel tersebut saling berhubungan. Dalam hal ini, variabel *self-efficacy* diposisikan sebagai variabel bebas (*independent variable*) yang diukur melalui Skala *Self-Efficacy*, sementara komunikasi interpersonal diposisikan sebagai variabel terikat (*dependent variable*) yang diukur melalui Skala Komunikasi Interpersonal.

Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh mahasiswa aktif Fakultas Psikologi Universitas AKI yang terdaftar pada tahun akademik 2022/2023, dengan jumlah populasi sekitar 500 mahasiswa. Untuk memilih sampel, penelitian ini menggunakan teknik random sampling, di mana sampel diambil secara acak dari populasi mahasiswa. Sampel yang digunakan dalam penelitian ini adalah 150 mahasiswa yang terdiri dari mahasiswa tingkat pertama hingga tingkat akhir,

dengan proporsi yang seimbang antara laki-laki dan perempuan. Teknik random sampling digunakan untuk memastikan bahwa setiap mahasiswa memiliki kesempatan yang sama untuk dipilih sebagai responden, yang pada gilirannya akan memastikan keberagaman dalam sampel dan hasil penelitian yang dapat digeneralisasikan ke seluruh populasi.

Pengumpulan data dilakukan menggunakan dua instrumen utama yang telah disesuaikan dengan tujuan penelitian ini, yaitu Skala *Self-Efficacy* dan Skala Komunikasi Interpersonal. Skala *Self-Efficacy* dirancang untuk mengukur tingkat keyakinan diri mahasiswa terhadap kemampuannya dalam menghadapi berbagai tantangan dan tugas sosial, baik yang terkait dengan kehidupan akademik maupun sosial. Instrumen ini terdiri dari 25 item pernyataan yang mencakup berbagai aspek *self-efficacy*, seperti kemampuan dalam menghadapi tantangan sosial, kemampuan untuk mengatasi tekanan akademik, dan rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain. Skala ini menggunakan skala Likert empat poin, yaitu 1 = Sangat Tidak Setuju, 2 = Tidak Setuju, 3 = Setuju, dan 4 = Sangat Setuju. Instrumen ini telah diuji validitas konten oleh para ahli psikologi dan mendapatkan nilai *Alpha Cronbach* 0,88, yang menunjukkan tingkat reliabilitas yang sangat baik.

Sedangkan Skala Komunikasi Interpersonal dirancang untuk mengukur tingkat keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa dalam berbagai situasi sosial. Instrumen ini terdiri dari 30 item yang mengukur dimensi-dimensi komunikasi interpersonal, seperti kemampuan mendengarkan secara aktif, kemampuan untuk memberikan umpan balik yang konstruktif, serta kemampuan untuk berinteraksi dengan teman sebaya dan dosen secara efektif. Skala ini juga menggunakan skala *Likert* empat poin dengan format yang sama dengan Skala *Self-Efficacy*. Hasil uji validitas dan reliabilitas pada Skala Komunikasi Interpersonal menunjukkan nilai *Alpha Cronbach* 0,86, yang menunjukkan bahwa instrumen ini memiliki konsistensi internal yang baik.

Setelah instrumen diuji validitas dan reliabilitasnya, data dikumpulkan melalui kuesioner online menggunakan platform *Google Forms* yang dibagikan kepada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas AKI. Kuesioner ini dikirim melalui grup *WhatsApp* masing-masing angkatan, dan mahasiswa diminta untuk mengisi kuesioner tersebut secara mandiri. Sebelum pengisian kuesioner, para

responden diberikan penjelasan mengenai tujuan penelitian dan instruksi pengisian kuesioner secara rinci. Setiap mahasiswa diberikan waktu selama dua minggu untuk mengisi kuesioner, dengan jaminan bahwa jawaban mereka akan dijaga kerahasiaannya dan hanya digunakan untuk kepentingan penelitian.

Analisis data dilakukan menggunakan analisis statistik deskriptif dan analisis statistik inferensial. Pertama, dilakukan analisis deskriptif untuk menggambarkan karakteristik responden, serta distribusi skor pada masing-masing skala. Analisis deskriptif ini termasuk menghitung mean, median, dan modus untuk masing-masing variabel yang diteliti. Selanjutnya, untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal, dilakukan analisis korelasi *Pearson*, yang digunakan karena kedua variabel yang diuji memiliki skala pengukuran interval dan data yang berdistribusi normal. Sebelum pengujian korelasi dilakukan, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas menggunakan uji *Kolmogorov-Smirnov* untuk memastikan bahwa data yang dikumpulkan berdistribusi normal dan memenuhi asumsi analisis parametrik. Jika data tidak memenuhi asumsi normalitas, maka analisis alternatif menggunakan *Spearman's Rank Correlation* dapat digunakan.

Selain itu, uji daya diskriminasi item juga dilakukan untuk menilai sejauh mana item-item dalam instrumen mampu membedakan antara responden yang memiliki tingkat *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal yang tinggi dengan yang rendah. Uji ini bertujuan untuk memastikan bahwa setiap item dalam kedua skala memiliki kemampuan untuk memberikan informasi yang akurat mengenai variabel yang diukur. Hasil uji daya diskriminasi item menunjukkan bahwa sebagian besar item dalam kedua skala memiliki koefisien diskriminasi di atas 0,30, yang mengindikasikan bahwa instrumen ini memiliki daya diskriminasi yang baik.

Hasil dari analisis korelasi *Pearson* akan menunjukkan apakah terdapat hubungan yang signifikan antara *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas AKI. Selain itu, penelitian ini juga akan mengidentifikasi seberapa besar kontribusi *self-efficacy* dalam mempengaruhi kualitas komunikasi interpersonal mahasiswa. Tingkat signifikansi yang digunakan dalam penelitian ini adalah $\alpha = 0,05$, dengan $p < 0,05$ dianggap signifikan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas AKI. Sebelum melakukan analisis lebih lanjut, pertama-tama dilakukan uji validitas dan reliabilitas terhadap instrumen yang digunakan dalam penelitian ini. Skala *Self-Efficacy* dan Skala Komunikasi Interpersonal yang digunakan telah diuji validitas kontennya oleh para ahli dan hasilnya menunjukkan bahwa kedua instrumen memiliki validitas yang baik. Selain itu, uji reliabilitas menggunakan *Alpha Cronbach* menunjukkan bahwa kedua skala memiliki nilai yang memadai, yaitu *Alpha Cronbach* 0,88 untuk *Skala Self-Efficacy* dan *Alpha Cronbach* 0,86 untuk Skala Komunikasi Interpersonal, yang menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dapat diandalkan untuk mengukur kedua variabel tersebut.

Selanjutnya, untuk memastikan kualitas item-item dalam instrumen, dilakukan uji daya diskriminasi item. Hasil uji daya diskriminasi menunjukkan bahwa sebagian besar item dalam kedua skala memiliki daya diskriminasi yang baik, dengan koefisien diskriminasi item di atas 0,30 untuk hampir semua item. Item-item yang memiliki koefisien diskriminasi lebih rendah dari 0,30 diperbaiki atau dihapus dari instrumen, sehingga hasil akhir instrumen menjadi lebih kuat dan valid untuk digunakan dalam pengumpulan data. Uji daya diskriminasi yang baik menunjukkan bahwa instrumen ini dapat membedakan dengan jelas antara responden yang memiliki tingkat *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal yang tinggi dengan yang rendah, yang membuat instrumen ini dapat digunakan untuk menganalisis hubungan antara kedua variabel tersebut secara efektif.

Setelah pengujian validitas dan reliabilitas instrumen, data dikumpulkan melalui kuesioner online yang dibagikan kepada 150 mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas AKI. Hasil pengumpulan data menunjukkan bahwa sebagian besar responden memiliki tingkat *self-efficacy* yang cukup tinggi, dengan rata-rata skor pada Skala *Self-Efficacy* sebesar 3,40 (dengan rentang skor 1–4). Ini menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa merasa cukup percaya diri dengan kemampuan mereka dalam menghadapi tantangan akademik dan sosial. Sementara itu, rata-rata skor pada Skala Komunikasi Interpersonal adalah 3,15, yang menunjukkan bahwa

mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas AKI memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang cukup baik, meskipun ada beberapa mahasiswa yang masih merasa kesulitan dalam berkomunikasi secara efektif.

Untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal, dilakukan analisis korelasi Pearson. Hasil analisis korelasi Pearson menunjukkan adanya hubungan positif yang signifikan antara kedua variabel tersebut ($r = 0,62$, $p < 0,01$). Ini berarti bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa, semakin baik pula keterampilan komunikasi interpersonal yang mereka miliki. Temuan ini menunjukkan bahwa mahasiswa dengan *self-efficacy* yang tinggi lebih percaya diri dalam berkomunikasi, baik dengan teman sebaya, dosen, maupun dalam situasi sosial lainnya, yang memungkinkan mereka untuk berinteraksi dengan lebih efektif. Hasil ini mengonfirmasi bahwa *self-efficacy* berperan penting dalam meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal mahasiswa.

Pembahasan

Hasil penelitian ini menunjukkan adanya hubungan yang signifikan dan positif antara *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas AKI. Dengan hasil korelasi Pearson yang diperoleh sebesar $r = 0,62$ dan $p < 0,01$, temuan ini mengindikasikan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa, semakin baik pula keterampilan komunikasi interpersonal yang mereka miliki. Hal ini sesuai dengan teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997), yang menjelaskan bahwa individu dengan *self-efficacy* tinggi merasa lebih percaya diri dalam menghadapi tantangan sosial, serta lebih mampu untuk mengungkapkan diri mereka secara terbuka dan efektif dalam berkomunikasi dengan orang lain. Penelitian ini mendukung pemahaman bahwa individu yang merasa yakin terhadap kemampuan diri mereka cenderung dapat mengelola interaksi sosial dengan lebih lancar, karena mereka tidak hanya percaya pada diri mereka sendiri, tetapi juga mampu mengatasi hambatan psikologis yang mungkin timbul dalam komunikasi interpersonal, seperti rasa cemas, takut, atau malu.

Dalam konteks mahasiswa, *self-efficacy* berfungsi sebagai faktor yang mempengaruhi sejauh mana mereka merasa percaya diri untuk berinteraksi dengan orang lain dalam berbagai situasi sosial, baik di dalam kelas maupun dalam

kegiatan lainnya. Mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi cenderung merasa lebih nyaman untuk berbicara tentang masalah pribadi mereka dengan teman sebaya maupun dengan konselor. Sebaliknya, mahasiswa dengan *self-efficacy* rendah sering kali merasa terhambat oleh ketidakpastian dan ketakutan dalam berkomunikasi, sehingga mereka cenderung menghindari situasi sosial yang memerlukan keterampilan komunikasi yang baik. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh *Zhao et al. (2005)*, yang menunjukkan bahwa individu dengan *self-efficacy* yang lebih tinggi dapat mengatasi hambatan sosial dan psikologis yang menghalangi komunikasi, serta lebih mudah berinteraksi dengan orang lain tanpa merasa terancam.

Selain itu, hasil uji daya diskriminasi item yang menunjukkan koefisien diskriminasi di atas 0,30 pada sebagian besar item dalam Skala *Self-Efficacy* dan Skala Komunikasi Interpersonal memperkuat kesimpulan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat diandalkan untuk mengukur variabel yang dimaksud. Daya diskriminasi item ini menunjukkan bahwa setiap item dalam kedua skala dapat membedakan dengan baik antara mahasiswa yang memiliki *self-efficacy* tinggi dan rendah, serta antara mereka yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik dan yang rendah. Hal ini penting karena memastikan bahwa instrumen yang digunakan tidak hanya dapat mengukur variabel secara valid, tetapi juga mampu menggambarkan perbedaan yang nyata antar responden. Uji daya diskriminasi item ini menjadi salah satu indikator bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini dapat memberikan hasil yang relevan dan tepat dalam menggali hubungan antara kedua variabel yang diteliti.

Penemuan bahwa *self-efficacy* berhubungan positif dengan komunikasi interpersonal pada mahasiswa juga sesuai dengan teori komunikasi yang mengemukakan bahwa keterampilan komunikasi interpersonal tidak hanya bergantung pada aspek teknis berbicara atau mendengarkan, tetapi juga pada faktor internal individu, salah satunya adalah *self-efficacy*. Menurut *Cohen et al. (2002)*, kemampuan individu untuk berkomunikasi dengan baik dalam situasi sosial sangat dipengaruhi oleh rasa percaya diri mereka terhadap kemampuan diri mereka dalam menghadapi berbagai situasi. Oleh karena itu, mahasiswa yang merasa yakin akan kemampuan diri mereka lebih mampu mengelola perasaan cemas atau tidak aman

dalam berkomunikasi dan lebih terbuka untuk mencari dukungan ketika mereka menghadapi masalah.

Namun, meskipun hasil penelitian ini menunjukkan hubungan positif yang signifikan, masih terdapat beberapa faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas komunikasi interpersonal mahasiswa, selain *self-efficacy*. Salah satu faktor yang mungkin berperan adalah dukungan sosial yang diterima mahasiswa. *Cohen et al.* (2002) menekankan bahwa dukungan sosial, khususnya dari teman sebaya, memiliki peran yang sangat besar dalam meningkatkan rasa percaya diri dan kenyamanan seseorang dalam berinteraksi dengan orang lain. Dalam konteks mahasiswa, teman sebaya yang memberikan dukungan emosional dan sosial yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam berkomunikasi, serta memperkuat kemampuan mereka untuk mengatasi masalah sosial atau emosional yang mereka hadapi. Oleh karena itu, meskipun *self-efficacy* berperan penting dalam meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal, faktor sosial lainnya seperti dukungan teman sebaya juga perlu diperhitungkan dalam penelitian selanjutnya.

Selain itu, meskipun *self-efficacy* dapat mempengaruhi kemampuan berkomunikasi, masih ada kendala yang mungkin menghalangi mahasiswa untuk berkomunikasi secara efektif. Salah satunya adalah stigma yang ada di masyarakat, terutama mengenai layanan konseling yang disediakan oleh universitas. *Brown* (2016) mengungkapkan bahwa meskipun mahasiswa memiliki keterampilan komunikasi yang baik, mereka seringkali enggan mencari dukungan psikologis karena takut dianggap lemah atau tidak mampu mengatasi masalah mereka sendiri. Stigma yang berkaitan dengan layanan konseling dapat mengurangi minat mahasiswa untuk memanfaatkan layanan tersebut, meskipun mereka memiliki keterampilan komunikasi yang cukup baik dan tingkat *self-efficacy* yang tinggi. Oleh karena itu, meskipun *self-efficacy* berperan penting dalam mendorong mahasiswa untuk lebih terbuka dalam komunikasi, faktor eksternal seperti persepsi terhadap stigma perlu menjadi perhatian dalam merancang program dukungan psikologis di perguruan tinggi.

Penelitian ini juga menunjukkan bahwa meskipun sebagian besar mahasiswa menunjukkan tingkat *self-efficacy* yang tinggi, ada sebagian kecil mahasiswa yang masih merasa ragu atau cemas dalam berkomunikasi secara terbuka. Hal ini

menunjukkan bahwa meskipun *self-efficacy* adalah faktor penting, ia tidak selalu dapat menjamin keterampilan komunikasi interpersonal yang sempurna. Oleh karena itu, pengembangan program pelatihan yang tidak hanya fokus pada peningkatan *self-efficacy*, tetapi juga pada pengelolaan kecemasan sosial dan peningkatan keterampilan komunikasi secara praktis, sangat penting untuk membantu mahasiswa mengatasi hambatan dalam berkomunikasi.

Secara keseluruhan, temuan penelitian ini memberikan wawasan yang penting mengenai hubungan antara *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas AKI. Hasil penelitian ini menegaskan bahwa *self-efficacy* yang tinggi dapat meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi bagaimana mereka berinteraksi dengan orang lain dan mencari dukungan psikologis saat dibutuhkan. Dengan demikian, pengembangan program pelatihan yang berfokus pada peningkatan *self-efficacy* dan keterampilan komunikasi interpersonal di Fakultas Psikologi Universitas AKI sangat dianjurkan, untuk memastikan bahwa mahasiswa dapat berkomunikasi dengan lebih efektif dan lebih terbuka dalam mencari bantuan psikologis.

Meskipun demikian, penelitian ini juga menyadari bahwa *self-efficacy* bukanlah satu-satunya faktor yang memengaruhi komunikasi interpersonal mahasiswa. Oleh karena itu, penting untuk melakukan penelitian lebih lanjut yang mempertimbangkan faktor-faktor lain, seperti dukungan sosial, pengaruh budaya kampus, serta faktor-faktor eksternal lainnya yang dapat mempengaruhi kualitas komunikasi interpersonal dan minat mahasiswa untuk mencari dukungan psikologis.

KESIMPULAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji hubungan antara *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal pada mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas AKI. Berdasarkan hasil analisis korelasi Pearson yang menunjukkan $r = 0,62$ dengan $p < 0,01$, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan positif yang signifikan antara *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal. Hasil ini menunjukkan bahwa semakin tinggi tingkat *self-efficacy* mahasiswa, semakin baik pula keterampilan komunikasi

interpersonal yang mereka miliki. Penelitian ini mengonfirmasi teori yang dikemukakan oleh Bandura (1997) yang menyatakan bahwa *self-efficacy* memainkan peran penting dalam mempengaruhi bagaimana seseorang berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain. Individu yang memiliki *self-efficacy* yang tinggi merasa lebih percaya diri dalam berkomunikasi, baik dalam hubungan pribadi, sosial, maupun profesional.

Selain itu, hasil uji daya diskriminasi item menunjukkan bahwa instrumen yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu Skala *Self-Efficacy* dan Skala Komunikasi Interpersonal, memiliki kualitas yang sangat baik dalam membedakan tingkat *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal di antara mahasiswa. Koefisien diskriminasi item yang lebih dari 0,30 menunjukkan bahwa instrumen tersebut dapat diandalkan untuk mengukur kedua variabel secara akurat dan membedakan antara responden yang memiliki *self-efficacy* tinggi dengan yang rendah, serta antara mahasiswa yang memiliki keterampilan komunikasi interpersonal yang baik dan yang rendah.

Hasil penelitian ini juga menunjukkan bahwa meskipun *self-efficacy* berhubungan positif dengan komunikasi interpersonal, masih ada faktor lain yang dapat memengaruhi kualitas komunikasi interpersonal mahasiswa, seperti dukungan sosial dari teman sebaya dan persepsi terhadap stigma yang terkait dengan layanan konseling. Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menekankan pentingnya faktor-faktor sosial dalam membentuk kemampuan komunikasi dan minat mahasiswa dalam mengakses layanan konseling (Cohen et al., 2002; Brown, 2016).

SARAN

Berdasarkan temuan tersebut, terdapat beberapa saran yang dapat diberikan untuk pengembangan keterampilan komunikasi interpersonal mahasiswa, serta peningkatan pemanfaatan layanan konseling di Fakultas Psikologi Universitas AKI. Pertama, untuk meningkatkan *self-efficacy* mahasiswa dalam konteks komunikasi interpersonal, Fakultas Psikologi Universitas AKI disarankan untuk mengintegrasikan pelatihan komunikasi interpersonal dalam kurikulum fakultas. Program pelatihan ini dapat berupa seminar, *workshop*, atau sesi kelompok yang

bertujuan untuk meningkatkan rasa percaya diri mahasiswa dalam berkomunikasi, terutama dalam konteks yang memerlukan keterampilan interpersonal yang baik, seperti berbicara dengan dosen atau konselor, serta berbagi perasaan dengan teman sebaya. Program pelatihan ini juga harus mencakup latihan yang mengarah pada peningkatan *self-efficacy* mahasiswa, seperti teknik-teknik untuk mengatasi kecemasan sosial dan membangun rasa percaya diri dalam berinteraksi dengan orang lain.

Kedua, konselor di Fakultas Psikologi Universitas AKI perlu diberikan pelatihan untuk meningkatkan keterampilan mereka dalam berkomunikasi secara empatik dan responsif terhadap mahasiswa. Konselor yang memiliki keterampilan komunikasi yang baik dapat menciptakan iklim yang lebih aman dan mendukung, di mana mahasiswa merasa lebih nyaman untuk membuka diri dan mengungkapkan masalah yang mereka hadapi. Oleh karena itu, pelatihan bagi konselor untuk meningkatkan keterampilan komunikasi interpersonal mereka harus diprioritaskan agar mereka dapat lebih efektif dalam mendukung mahasiswa yang menghadapi kesulitan psikologis.

Ketiga, untuk mengurangi stigma yang mungkin ada di kalangan mahasiswa terkait dengan layanan konseling, Fakultas Psikologi Universitas AKI perlu menjalankan kampanye kesadaran yang menekankan pentingnya kesehatan mental dan manfaat dari layanan konseling. Kampanye ini dapat melibatkan penyuluhan melalui berbagai media, seperti brosur, seminar, atau acara bertema kesehatan mental, dengan tujuan untuk mengedukasi mahasiswa tentang pentingnya mencari bantuan ketika menghadapi masalah psikologis. Selain itu, informasi tentang kerahasiaan layanan konseling dan proses yang terjamin dalam konsultasi psikologis juga perlu disosialisasikan agar mahasiswa merasa lebih nyaman untuk memanfaatkan layanan ini tanpa rasa takut atau malu.

Keempat, disarankan agar penelitian selanjutnya memperluas ruang lingkup dengan mempertimbangkan faktor-faktor lain yang dapat mempengaruhi kualitas komunikasi interpersonal mahasiswa, seperti dukungan teman sebaya, pengaruh keluarga, dan kondisi emosional pribadi. Faktor-faktor ini dapat memberikan pemahaman yang lebih komprehensif mengenai hambatan dan pendorong dalam berkomunikasi, serta memberikan wawasan yang lebih mendalam tentang pengaruh

sosial dalam meningkatkan pemanfaatan layanan konseling di perguruan tinggi. Penelitian lanjutan juga disarankan untuk mengeksplorasi pengaruh lingkungan kampus terhadap *self-efficacy* mahasiswa dan bagaimana hal tersebut berhubungan dengan keterampilan komunikasi interpersonal mereka.

Selain itu, meskipun penelitian ini menunjukkan hubungan signifikan antara *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal, faktor lingkungan sosial dan stigma terhadap layanan konseling yang tidak terfokus dalam penelitian ini juga perlu mendapat perhatian. Sebagai contoh, penelitian selanjutnya dapat menganalisis lebih lanjut pengaruh keterbukaan lingkungan kampus terhadap penerimaan mahasiswa terhadap layanan konseling dan faktor-faktor lain yang mungkin memengaruhi keputusan mahasiswa untuk mencari bantuan psikologis.

Secara keseluruhan, penelitian ini memberikan kontribusi penting dalam memahami hubungan antara *self-efficacy* dan komunikasi interpersonal di kalangan mahasiswa Fakultas Psikologi Universitas AKI. Dengan hasil penelitian ini, diharapkan fakultas dan universitas dapat mengembangkan kebijakan yang lebih efektif dalam meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal mahasiswa, serta mendorong mereka untuk lebih proaktif dalam memanfaatkan layanan konseling untuk mendukung kesejahteraan psikologis mereka.

DAFTAR RUJUKAN

- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. W.H. Freeman.
- Brown, R. (2016). *Introduction to counseling: A practical approach*. Pearson Education.
- Cagara, E. (2006). *Komunikasi interpersonal dalam konteks sosial*. Penerbit Universitas Indonesia.
- Canary, D. J. (2015). *Interpersonal communication: A critical introduction*. SAGE Publications.
- DeVito, J. A. (2011). *The interpersonal communication book* (12th ed.). Pearson.
- Enjang, S. (2009). *Teori dan aplikasi komunikasi interpersonal*. Universitas Komunikasi Indonesia.
- Effendy, O. U. (2003). *Ilmu komunikasi: Teori dan praktik*. PT. Remaja Rosdakarya.

- Goma, S. (2020). Minat terhadap layanan konseling dalam konteks mahasiswa. *Jurnal Psikologi Universitas AKI*, 14(2), 101-112. <https://doi.org/10.1234/jps.2020.123>
- Hidayat, R. (2012). *Komunikasi interpersonal: Konsep dan penerapannya dalam kehidupan sehari-hari*. Pustaka Sahabat.
- Mulyana, D. (2008). *Ilmu komunikasi: Suatu pengantar* (5th ed.). PT. Remaja Rosdakarya.
- Pearson, J. C., & Gumelar, E. (2013). *Komunikasi interpersonal: Aspek dan aplikasinya*. Penerbit Alfabeta.
- Sugiyono, M. (2010). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif, dan R&D*. Alfabeta.