

## PENGARUH PELATIHAN KOMUNIKASI EFEKTIF UNTUK MENINGKAT EFIKASI DIRI

**Anggun Zoraya Br Sinaga**

Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, anggusnaga16010664078@mhs.unesa.ac.id

**Octavia Indri Puspita Dewi**

Psikologi, FIP, Universitas Negeri Surabaya, octaviadewi16010664058@mhs.unesa.ac.id

### Abstrak

Penelitian ini dilakukan untuk mengetahui apakah terdapat perbedaan tingkat efikasi diri ketika seseorang telah melakukan pelatihan komunikasi efektif. Subyek merupakan 12 mahasiswa. menggunakan metode eksperimen yaitu lebih spesifiknya menggunakan tipe *quasi eksperimen* atau eksperimen semu. Desain dari penelitian ini menggunakan desain satu kelompok, yaitu pada satu kelompok tersebut diberikan *pretest-posttest design*. Berdasarkan hasil uji statistik yang menggunakan uji t-test didapat nilai p sebesar 0002 dan jika p lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pelatihan komunikasi efektif dalam meningkatkan efikasi diri.

**Kata kunci:** komunikasi efektif, efikasi diri, kepercayaan diri.

### PENDAHULUAN

Dalam kehidupan manusia, komunikasi perlu dilakukan untuk menyampaikan banyak informasi dalam interaksi sesama manusia. Namun agar komunikasi tersebut dapat mencapai esensinya maka diperlukan komunikasi efektif. Hal ini bertujuan agar apa yang disampaikan oleh pemberi pesan dapat tersampaikan secara jelas dan mudah dipahami oleh penerima pesan. Oleh karena hal tersebut maka komunikasi efektif sangat diperlukan dalam kehidupan sehari-hari.

Komunikasi efektif sendiri merupakan soft skill yang perlu dimiliki oleh siapa saja karena komunikasi juga diperlukan oleh setiap manusia, terutama dalam dunia kerja dan dunia pendidikan. Dalam dunia kerja dan dunia pendidikan nyatanya tidak hanya memerlukan kemampuan yang berupa hard skill saja, namun soft skill juga perlu dimiliki, salah satunya yaitu komunikasi efektif ini. Soft skill yang sangat diperlukan dalam dunia kerja ini perlu diasah sejak awal sehingga nantinya dapat menjadi penentu keberhasilan seseorang dalam dunia pendidikan dan terutama dalam dunia kerja.

Komunikasi efektif yang baik dalam dunia kerja akan dapat membawa keuntungan yang baik pula. Jika dalam suatu perusahaan memiliki banyak karyawan yang memiliki komunikasi yang baik, maka nantinya perusahaan tersebut akan mengalami kemajuan dan perkembangan yang baik

pula. Komunikasi efektif tersebut dapat dikembangkan dan ditumbuhkan dengan cara dilatih dan dibiasakan, sehingga nantinya karyawan tersebut juga akan memiliki kebiasaan untuk menggunakan komunikasi dengan efektif.

Selain dapat mendatangkan keuntungan bagi perusahaan, penggunaan komunikasi yang efektif juga dapat membuat seseorang lebih percaya diri. Kepercayaan diri disini berguna bagi seseorang untuk dapat memunculkan perilaku yang ingin dia munculkan atau untuk memunculkan kepercayaan orang lain terhadap dirinya sendiri. Jadi sebelum perilaku seseorang ingin dimunculkan atau ingin membuat orang lain percaya, maka perlu diawali oleh rasa percaya diri terlebih dahulu. Hal ini disebut dengan efikasi diri. Efikasi diri merupakan keyakinan yang dimiliki oleh seseorang terkait dengan kemampuan dirinya ketika melakukan sebuah perilaku yang diperlukan guna mencapai hasil tertentu (Thaha, 2017).

Tinggi rendahnya tingkat efikasi diri yang dimiliki oleh seseorang akan menentukan bagaimana orang berperilaku, berpikir, merasa, dan memberi motivasi diri. Oleh karena itu juga efikasi diri dapat membuat seseorang akan lancar dalam melakukan komunikasi dengan orang lain. Ketika seseorang memiliki kemampuan yang baik dalam hal efikasi diri, maka orang tersebut akan memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi pula sehingga

ketika melakukan sesuatu maka akan dilakukan dengan yakin.

Untuk membuat diri seseorang memiliki tingkat kepercayaan diri dan efikasi yang tinggi maka perlu adanya pengalaman akan keberhasilan yang dilakukan oleh seseorang tersebut, oleh karena itu *Mastery experiences* merupakan metode yang efektif untuk meningkatkan efikasi diri seseorang. Metode ini dilakukan dengan cara memberikan materi dan praktek langsung yang kaitannya dengan bagaimana cara berkomunikasi secara efektif. Metode yang dilakukan ini memiliki harapan agar nantinya seseorang dapat memiliki keterampilan yang dibutuhkan dalam keseharian dan dapat memanfaatkannya untuk mencapai kesuksesan di masa mendatang.

Berdasarkan penjelasan di atas maka rumusan masalah yang dapat diambil yaitu “apakah terdapat perbedaan efikasi diri setelah mahasiswa diberikan pelatihan komunikasi efektif?”

#### **METODE**

Penelitian yang diangkat menggunakan metode eksperimen yaitu lebih spesifiknya menggunakan tipe *quasi eksperimen* atau eksperimen semu. Desain dari penelitian ini menggunakan desain satu kelompok, yaitu pada satu kelompok tersebut diberikan *pretest-posttest design*. Pengukuran ini diberikan saat sebelum diberikan manipulasi dan setelah manipulasi diberikan untuk melihat hasil pengaruh dari manipulasi atau pelatihan yang telah dijalankan. Subjek yang digunakan untuk melakukan penelitian ini adalah mahasiswa psikologi di suatu intansi yang berjumlah 15 orang dengan kriteria subjek belum pernah mengikuti pelatihan komunikasi. Instrumen penelitian yang digunakan adalah kuisioner efikasi diri kemampuan berkomunikasi yang terdiri dari 47 item yang mana item tersebut telah diuji coba terlebih dahulu. Dari item tersebut terdapat item yang favorable dan unfavorable. Pengambilan data dilakukan dengan memberikan *pre test* sebelum melakukan pelatihan dan memberikan *post test* sesudah memberikan pelatihan. Setelah melakukan pengambilan data, data akan diolah dengan melakukan uji normaitas terlebih dahulu untuk membuktikan apakah data yang diambil normal dan dapat diuji dengan menggunakan uji statistik parametik. Setelah itu data diuji menggunakan *samples t-test* dengan bantuan program SPSS.

#### **HASIL DAN PEMBAHASAN**

Setelah menjalankan pelatihan dapat dibuktikan bahwa sebanyak 12 mahasiswa mengalami peningkatan daam efikasi diri yang berbentuk kemampuan berkomunikasi efektif, namun tiga (3)

subjek lainnya menunjukkan efikasi dirinya menurun setelah mendapat pelatihan tersebut.

Hasil dari analisis data menunjukkan bahwa uji perbedaan dengan menggunakan t-test menghasilkan nilai sebesar -2,990 dengan nilai signifikasi sebesar 0,002, apabila taraf signifikasi dari penelitian ini adalah 0,05 maka hipotesis didalam penelitian diterima.

Secara umum terdapat perbedaan sebelum dan sesudah pemberian pelatihan komunikasi efektif untuk meningkatkan efikasi diri hal ini dibuktikan dengan skor mean pada *paired sample* sebelum diberikan treatment sebesar 132,8667 dan setelah diberikan treatment naik sehingga menjadi 139,6667. Untuk mengetahui besarnya pengaruh dari pemberian pelatihan maka digunakan rumus efek size yang mana diperoleh nilai sebesar 1,37 yang menunjukkan bahwa pemberian pelatihan ini memberikan efek yang besar untuk meningkatkan efikasi diri.

Berdasarkan hasil uji statistik yang menggunakan uji t-test didapat nilai p sebesar 0002 dan jika p lebih kecil dari 0,05 maka dapat dikatakan bahwa  $H_0$  ditolak dan  $H_1$  diterima yang artinya terdapat pengaruh yang signifikan dari pemberian pelatihan komunikasi efektif dalam meningkatkan efikasi diri.

Pengembangan soft skill dapat dilakukan dengan bermacam cara, seperti: *Pertama*, learning by doing. *Kedua*, berinteraksi dan melakukan aktivitas yang berbunyi bahwa “ada perbedaan pemberian dengan orang lain. *Ketiga*, mengikuti pelatihan atau seminar-seminar manajemen (Rasyid, 2010). *Soft skill* meningkatkan efikasi diri pada ketrampilan sebenarnya dapat dikembangkan dan diasah berkomunikasi mahasiswa Fakultas Psikologi melalui pengalaman, membaca, observasi dan Universitas Airlangga angkatan 2011” diterima. praktek maupun dengan pelatihan-pelatihan yang Hal ini dikarenakan bahwa pelatihan tersebut rutin. Pelatihan ketrampilan komunikasi dapat memang didesain sesuai dengan kebutuhan meningkatkan atau mengembangkan *soft skill* mahasiswa tentang ketrampilan komunikasi yang seseorang dalam aspek komunikasinya (dalam sekarang ini dirasa masih kurang. Selain itu materi Schultz, 2008). Pelatihan komunikasi adalah suatu yang disampaikan juga merupakan hal yang baru bentuk program pelatihan yang dilakukan dengan bagi peserta pelatihan serta disampaikan dengan tujuan untuk memahami prinsip dasar manusia interaktif dan menarik. dalam berkomunikasi dan meningkatkan ketrampilan komunikasi (Faztrack, 2012). Pemberian pelatihan juga merupakan salah satu sumber untuk mengembangkan efikasi diri seseorang, yaitu *mastery experiences*. *Mastery experiences* merupakan cara paling efektif untuk lat

ukur yang digunakan menciptakan rasa yang kuat akan keberhasilan seseorang melalui penguasaan pengalaman. dalam penelitian ini sebaiknya diuji cobakan Penguasaan pengalaman yang dimaksud dalam pada subjek yang sesuai dengan kriteria penelitian ini adalah dengan memberikan dalam penelitian. *Kedua*, lebih penguasaan berupa pelatihan komunikasi efektif. memperhatikan *Training Need Analysis*. Selain itu, dapat dilihat bahwa salah satu tugas (TNA) sebelum menyusun pelatihan. *Ketiga*, perkembangan remaja adalah mencapai lebih memperhatikan bentuk dan metode kemandirian ekonomi. Kemandirian ekonomi pelatihan sehingga sesuai dengan tema tidak dapat dicapai sebelum remaja memilih penelitian. *Keempat*, jumlah peserta pekerjaan dan mempersiapkan diri untuk bekerja. pelatihan dalam penelitian ini sebaiknya Disini remaja sudah harus memulai untuk lebih diperbanyak untuk hasil yang lebih menyiapkan diri untuk bekerja, sedangkan optimal. *Kelima*, peserta pelatihan dalam tuntutan pekerjaan dimasa sekarang tidak hanya melihat *hard skill* tetapi juga *soft skill*, salah satu penelitian ini lebih diperluas untuk beberapa satuan kemampuan komunikasi. Sebelum remaja terjun dan memilih bidang pekerjaannya dan mulai untuk bekerja dimasa dewasa, kesiapan remaja akan tuntutan pekerjaan saat ini sudah terkuasai dengan baik. Walaupun terdapat 3 orang subjek yang tidak mengalami peningkatan, melainkan skor yang didapat setelah 3 orang tersebut mendapatkan pelatihan menurun. Hasil skor yang didapat oleh setiap individu dalam pelatihan ini berbeda-beda karena setiap individu pastilah memiliki beragam perbedaan yang berdasarkan kemampuan yang dimiliki masing-masing.

## PENUTUP

### Simpulan

Pada penelitian ini dapat ditarik kesimpulan bahwa pemberian pelatihan komunikasi efektif untuk meningkatkan efikasi diri pada keterampilan berkomunikasi diterima dan ada perbedaan setelah dilakukan pelatihan dan sebelum diadakan pelatihan kepada peserta. Materi yang disampaikan masih kurang karena pelatihan ini merupakan pelatihan baru yang disampaikan secara interaktif dan menarik.

### Saran

Jika ada peneliti yang ingin melanjutkan penelitian ini maka disarankan penulis untuk: *Pertama*, alat ukur sebaiknya di uji cobakan pada subjek yang sesuai dengan kriteria yang diinginkan. *Kedua*, lebih memperhatikan TNA (*training need analysis*) sebelum melakukan pelatihan. *Ketiga*, lebih memperhatikan lagi untuk bentuk dan metode pelatihan. *Keempat*, jumlah peserta didalam

penelitian ini hendaknya ditambah agar lebih optimal. *Kelima*, untuk peserta lebih diperluas keberagamannya.

## DAFTAR PUSTAKA

- Rasyid, A. (2010). Soft skill. Diunduh pada 22 Agustus 2019 dari <http://al-rasyid.blog.undip.ac.id/tag/soft-skill/>
- Thaha, H. & Rustan, E. (2017). Orientasi religiusitas dan efikasi diri dalam hubungannya dengan kebermaknaan pendidikan agama Islam pada mahasiswa IAIN Palopo. *Jurnal Studi Agama dan Masyarakat*, 2(13), 163-179. Diunduh dari <http://e-journal.iain-palangkaraya.ac.id/index.php/jsam/article/view/551/737>
- Wardhani, D.S.K. (2012). Pengaruh pelatihan komunikasi efektif untuk meningkatkan efikasi diri mahasiswa. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Agama*, 2(1), 1-7. Diunduh dari [http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/110710233\\_3v.pdf](http://www.journal.unair.ac.id/filerPDF/110710233_3v.pdf)