

**HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN BERKOMUNIKASI DENGAN
KOMPETENSI SOSIAL MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
UNIVERSITAS NEGERI PADANG**

SKRIPSI

*Diajukan Kepada Tim Penguji Skripsi Program Studi Psikologi
Jurusan Bimbingan dan Konseling sebagai Salah Satu Persyaratan
Memperoleh Gelar Sarjana Psikologi*



Oleh
MIFTAHUL HAYATI
NIM/BP: 68943/2005

**PROGRAM STUDI PSIKOLOGI
JURUSAN BIMBINGAN DAN KONSELING
FAKULTAS ILMU PENDIDIKAN
UNIVERSITAS NEGERI PADANG
2009**

PERSETUJUAN SKRIPSI

HUBUNGAN ANTARA KECEMASAN BERKOMUNIKASI DENGAN KOMPETENSI SOSIAL MAHASISWA PROGRAM STUDI PSIKOLOGI UNIVERSITAS NEGERI PADANG

Nama : Miftahul Hayati
NIM : 68943
Program Studi : Psikologi
Jurusan : Bimbingan Konseling
Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 2009

Disetujui Oleh

Pembimbing I,

Pembimbing II,

Drs. Mudjiran M.S.,Kons
NIP.

Mardianto, S.Ag, M.Si
NIP.

PENGESAHAN

**Dinyatakan lulus setelah dipertahankan di depan Tim Penguji Skripsi
Program Studi Psikologi Jurusan Bimbingan Konseling
Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang**

Judul : hubungan antara kecemasan berkomunikasi dengan
kompetensi sosial mahasiswa program studi psikologi
universitas negeri padang

Nama : Miftahul Hayati

NIM : 68943

Program Studi : Psikologi

Jurusan : Bimbingan Konseling

Fakultas : Ilmu Pendidikan

Padang, 24 Agustus 2009

Tim Penguji

Nama	Tanda Tangan
1. Ketua :	1. _____
2. Sekretaris :	2. _____
3. Anggota :	3. _____
4. Anggota :	4. _____
5. Anggota :	5. _____

ABSTRACTION

Miftahul Hayati: The Correlation between Communication Anxiety and Social Competence of the Students of Psychology Department at Padang State University.

Psychology is a field of science which studies the behaviors of human being. Therefore, social competence represents one of the requirements to be fulfilled by psychology students to be able to do works in psychology area. However, this social competence is often obstructed by the existence of communication anxiety. This phenomenon was also experienced by some of Psychology students at Padang State University. So, this research was designed for describing the correlation between communication anxiety and social competence of the students of Psychology Department at Padang State University.

The sample of this research consisted of 72 students of Psychology Department at Padang State University, determined by applying stratified random sampling technique. The data were collected by using communication anxiety and social competence scales. The collected data were analyzed by using *Product Moment correlation technique*.

The result of this research reveals that, in general, the students of Psychology Department at Padang State University have high social competence, low communication anxiety and there is a significant correlation between the students communication anxiety and their social competence ($r = - 0,274$). Based on the results, it can be concluded “there is a tendency that the higher the students communication anxiety the lower their social competence. Therefore, it is suggested to: (1) the students of Psychology Department at Padang State University to develop their social competence and decrease their communication anxiety by practicing self-help program (2) the lectures train their students communication skill by applying various instructional methods in their learning process.

Key words: communication anxiety, social competence

ABSTRAK

Miftahul Hayati: Hubungan antara Kecemasan Berkomunikasi dengan Kompetensi Sosial Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.

Psikologi merupakan bidang ilmu yang mengkaji tentang perilaku manusia. Oleh karena itu, kompetensi sosial merupakan salah satu syarat yang harus dipenuhi oleh mahasiswa psikologi untuk dapat melakukan pekerjaan di bidang psikologi. Namun demikian, kompetensi sosial ini sering terhalang dengan adanya kecemasan berkomunikasi. Gejala ini juga terlihat dialami oleh sebagian mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang. Oleh karena itu penelitian ini didisain untuk mendeskripsikan hubungan antara kecemasan berkomunikasi dengan kompetensi sosial mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.

Sampel penelitian ini terdiri dari 72 orang mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang yang ditentukan dengan teknik *stratified random sampling*. Data dikumpulkan dengan menggunakan skala kecemasan berkomunikasi dan skala kompetensi sosial. Data yang terkumpul dianalisis dengan menggunakan teknik korelasi *Product Moment*.

Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa pada umumnya mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang memiliki kompetensi sosial yang tinggi, kecemasan berkomunikasi yang rendah, dan terdapat hubungan yang signifikan antara kecemasan berkomunikasi dengan kompetensi sosial mahasiswa ($r = -0,274$). Berdasarkan temuan ini dapat disimpulkan bahwa semakin tinggi kecemasan berkomunikasi mahasiswa maka semakin rendah kompetensi sosialnya dan sebaliknya. Untuk itu disarankan kepada: (1) mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang agar dapat meningkatkan kompetensi sosial mereka dengan mengurangi kecemasan berkomunikasi melalui program *self-help* dan (2) para dosen untuk dapat melatih keterampilan berkomunikasi mahasiswa melalui berbagai metode dalam proses pembelajaran.

Kata kunci: Kecemasan Berkomunikasi, Kompetensi Sosial

KATA PENGANTAR

Syukur Alhamdulillah penulis ucapkan ke hadirat Allah SWT atas segala rahmat dan karunia-Nya sehingga penulisan skripsi ini dapat diselesaikan. Skripsi ini disusun berdasarkan hasil penelitian yang berjudul ” Hubungan Antara Kecemasan Berkomunikasi dengan Kompetensi Sosial Mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang”. Penelitian ini dilakukan pada bulan Juli-Agustus 2009 kepada mahasiswa Program Studi Psikologi UNP yang bertempat di kampus V UNP Bukittinggi.

Pada kesempatan ini penulis menyampaikan terima kasih yang setulusnya kepada:

1. Bapak Drs. Mudjiran M.S.,Kons . dan Bapak Mardianto, S.Ag, M.Si selaku dosen pembimbing yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dan pengarahan dalam pelaksanaan penelitian sampai penyusunan skripsi.
2. Ibu Dr. Neviyarni S. M.S. yang telah banyak memberikan petunjuk, saran, dan pengarahan dalam penyusunan proposal,
3. Ketua dan sekretaris Program studi Psikologi, Ketua dan Sekretaris Jurusan Bimbingan Konseling, seluruh dosen, dan Karyawan Fakultas Ilmu Pendidikan Universitas Negeri Padang yang telah memberi dorongan, semangat, dan bantuan yang berharga selama penulis menempuh pendidikan di Prodi Psikologi.
4. Mahasiswa Prodi psikologi UNP yang telah ikut berperan serta sebagai subjek dalam penelitian ini.

5. Keluarga besar Prodi Psikologi UNP, khususnya teman-teman Psikologi 2005 atas kebersamaannya selama ini dan semua pihak yang telah banyak membantu kelancaran penulisan skripsi ini.

Penghormatan dan penghargaan yang setinggi-tingginya penulis sampaikan kepada Ayahanda Sudirman dan Ibunda Hanismar serta Ibunda Elisna yang tiada henti-hentinya memberikan doa, semangat, dan dorongan sehingga penulis dapat menyelesaikan studi ini. Terimakasih juga kepada adik-adikku Fikri, Fadhli dan Zaki yang telah menjadi sumber motivasi bagi penulis untuk dapat segera menyelesaikan studi ini.

Harapan penulis semoga skripsi ini bermanfaat untuk kemajuan ilmu pengetahuan umumnya dan ilmu psikologi khususnya.

Padang, Agustus 2009

Miftahul Hayati

DAFTAR ISI

	Halaman
ABSTRACT	i
ABSTRAK.....	ii
KATA PENGANTAR.....	iii
DAFTAR ISI	v
DAFTAR TABEL	vii
DAFTAR GAMBAR.....	viii
DAFTAR LAMPIRAN	ix
 BAB I PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang	1
B. Identifikasi Masalah.....	8
C. Batasan Masalah	8
D. Rumusan Masalah	8
E. Tujuan Penelitian	8
F. Kegunaan Penelitian	9
G. Asumsi Penelitian	9
 BAB II KAJIAN PUSTAKA	
A. Deskripsi Teori	10
1. Kompetensi Sosial	10
2. Kecemasan Komunikasi	15
B. Kerangka Berfikir	23
C. Hipotesis.....	23

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian.....	24
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian.....	24
1. Variabel Terikat: Kompetensi Sosial	24
2. Variabel Bebas: Kecemasan Berkomunikasi	24
C. Populasi dan Sampel Penelitian	25
1. Populasi	25
2. Sampel	25
D. Instrumen dan Teknik Pengumpulan Data.....	28
E. Teknik Analisis Data.....	36

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Deskripsi Data.....	38
1.....	Deskripsi
i Hasil Pengukuran Kecemasan Berkomunikasi	39
2.....	Deskripsi
i Hasil Pengukuran Kompetensi Sosial	40
B. Hasil Uji Analisis	41
1. Uji Prasyarat Analisis	41
2. Uji Hipotesis	43
C. Pembahasan.....	44

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan	49
B. Saran.....	49

DAFTAR PUSTAKA.....	51
---------------------	----

LAMPIRAN

DAFTAR TABEL

Tabel	Judul	Halaman
1.	Jumlah Mahasiswa Tahun Masuk 2005, 2006 dan 2007	26
2.	Hasil Perhitungan Sampel dari Masing-Masing Strata.....	27
3.	Sampel Terpilih.....	27
4.	Daftar Skor Jawaban Pernyataan Skala Kecemasan Berkomunikasi	28
5.	Indikator Kecemasan Berkomunikasi	29
6.	Daftar Skor Jawaban Pernyataan Skala Kompetensi Sosial	30
7.	Skala Kompetensi Sosial Sebelum Uji Coba	31
8.	Hasil Uji Coba Skala Kecemasan Berkomunikasi.....	34
9.	Hasil Uji Coba Skala Kompetensi Sosial.....	34
10.	Rangkuman Hasil Uji Realibilitas	36
11.	Deskripsi Hasil Penelitian.....	39
12.	Kategorisasi Interpretasi Skor Kecemasan Berkomunikasi.....	40
13.	Kategorisasi Interpretasi Skor Skala Kompetensi Sosial.....	41
14.	Rangkuman Hasil Uji Normalitas.....	42
15.	Rangkuman Hasil Uji Linearitas.....	43

DAFTAR GAMBAR

Gambar	Judul	Halaman
1.	Uji Normalitas Variabel Kecemasan Berkomunikasi.....	86
2.	Uji Normalitas Variabel Skala Kompetensi Sosial.....	88
3.	Uji Linearitas	89

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran	Judul	Halaman
1.	Skala Uji Coba	54
2.	Skor Hasil Uji Coba	61
3.	Uji Validitas	65
4.	Uji Reliabilitas	67
5.	Skala Setelah Uji Coba.....	68
6.	Skor Hasil.....	74
7.	Data Penelitian	81
8.	Statistik Deskriptif	83
9.	Uji Normalitas.....	84
10.	Uji Linearitas.....	89
11.	Uji Korelasi	90
12.	Korespondensi Izin Pengadaptasian Skala.....	91
13.	Edisi Asli PRCA-24	92
14.	Izin Penelitian.....	93

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Psikologi merupakan bidang ilmu yang mengkaji tentang perilaku manusia. Bidang kerja psikologi dikategorikan ke dalam bidang pelayanan sosial dan selalu berhubungan dengan orang lain dalam tugasnya. Berkaitan dengan kajiannya terhadap manusia, tentu saja orang-orang psikologi dalam aktivitasnya akan banyak melakukan hubungan sosial dengan orang lain. Orang-orang yang bergerak di bidang psikologi juga seringkali dihadapkan dalam situasi dimana mereka harus berurusan melayani orang-orang baru yang belum pernah dikenal. Di samping itu, seseorang yang bergerak di bidang psikologi harus dapat menganalisis permasalahan perilaku manusia secara individu, kelompok dan organisasi dalam berbagai konteks, seperti di industri, militer, sekolah, perusahaan, keluarga dan sebagainya, yang tentu saja semua itu dilakukan melalui interaksi dengan orang lain. Oleh karena itu, orang-orang yang bergerak di bidang psikologi harus mampu mengembangkan relasi sosial dan keterampilan sosial serta membutuhkan kompetensi sosial yang baik.

Luasnya konteks kajian psikologi seperti yang telah disebutkan di atas, membuat psikologi dibagi lagi ke dalam beberapa bidang, yaitu Psikologi Industri dan Organisasi, Psikologi Perkembangan, Psikologi Pendidikan, Psikologi Sosial dan Psikologi Klinis. Kelima bidang psikologi ini dipelajari oleh mahasiswa jenjang S1 pada Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang. Dengan demikian mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang

hendaknya juga mempunyai kompetensi sosial yang baik yang sangat mereka perlukan saat memasuki dunia kerja.

Kompetensi sosial diperlukan oleh orang-orang yang bergerak dalam Psikologi Industri untuk melakukan interaksi sosial dengan pegawai dan pimpinan perusahaan. Beberapa tugas yang harus mereka lakukan di bidang Psikologi Industri yang menuntut kompetensi sosial yang baik diantaranya adalah melakukan seleksi dan asesmen untuk memilih orang yang terbaik dan sesuai dengan tugas yang akan dikerjakan, melakukan penilaian terhadap kinerja pegawai, memberikan pelatihan untuk membantu pegawai dalam mengembangkan keterampilan dan meningkatkan kinerja mereka, memberikan bimbingan karir dan konseling untuk pengembangan diri individu (http://www.e-psikologi.com/epsi/industri_detail.asp?id=170).

Dalam Psikologi Perkembangan, kompetensi sosial diperlukan oleh orang-orang psikologi guna melakukan interaksi sosial dengan klien untuk melakukan asesmen dan pengukuran psikologi, mengetahui tentang kondisi psikologis individu, mengembangkan atau melakukan modifikasi mental dan tingkah laku, serta melakukan psikoterapi dan konseling psikologi. Semua kegiatan tersebut menuntut komunikasi yang baik dengan klien.

Di bidang Psikologi Pendidikan, kompetensi sosial diperlukan orang-orang psikologi untuk melakukan interaksi sosial terutama dengan murid, orang tua, guru, kepala sekolah, dan komite sekolah. Kompetensi sosial digunakan untuk mengembangkan atau melakukan intervensi psikologis pada murid melalui psikoterapi dan konseling psikologi. Selain itu, kompetensi sosial juga diperlukan

dalam pelatihan untuk pengembangan keterampilan guru dalam mengajar para murid, melakukan konsultasi yang berkaitan dengan institusi sekolah dan sistem pendidikan yang ada di sekolah, serta untuk berkomunikasi dengan murid dan orang tua murid (<http://pembelajaranguru.wordpress.com/2008/05/25/psikologi-pendidikan-sub-disiplin-ilmu-psikologi/>).

Orang-orang yang bergerak di bidang Psikologi Sosial juga memerlukan kompetensi sosial untuk melakukan interaksi sosial dengan masyarakat, pimpinan organisasi, dan pemerintah serta untuk dapat mengetahui tentang kondisi psikologis seseorang, anggota kelompok, organisasi dan masyarakat. Selain itu kompetensi sosial yang baik juga diperlukan untuk pelatihan pengembangan anggota masyarakat, kelompok, dan organisasi.

Sedangkan untuk orang-orang yang bergerak di bidang Psikologi Klinis, intervensi hanya bisa dilakukan oleh mereka yang telah mendapat gelar psikolog dan mendapat izin praktek sebagai psikolog. Kompetensi sosial diperlukan oleh psikolog klinis dalam melakukan interaksi sosial dengan klien individu untuk mengembangkan atau melakukan modifikasi mental dan tingkah laku (<http://64.203.71.11/kesehatan/news/0504/17/090450.htm>).

Dari uraian di atas terlihat bahwa kompetensi sosial sangat penting dimiliki oleh orang-orang psikologi. Mahasiswa psikologi sebagai orang-orang yang akan aktif bergerak di dunia psikologi nantinya, hendaknya berupaya untuk mengembangkan kompetensi sosial mereka. Salah satu caranya adalah dengan terlibat aktif dalam kegiatan komunitas mahasiswa. Sejauh ini, di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang ada beberapa komunitas yang dapat diikuti

mahasiswa, diantaranya komunitas *Self Development Centre* (SDC), komunitas teater, dan komunitas karate. Namun tidak semua mahasiswa yang mau bergabung dengan komunitas yang ada. Mahasiswa yang tergabung menjadi anggota dari salah satu atau beberapa komunitas pun tidak semuanya aktif dalam kegiatan. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa proses pengembangan kompetensi sosial mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang tidak dapat terlaksana secara maksimal.

Berkenaan dengan kompetensi sosial, Smart & Sanson (2003:7) menyatakan bahwa hanya sedikit diantara orang-orang muda yang memiliki kompetensi sosial yang baik. Hal ini juga terlihat di Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang, di dalam kegiatan berdiskusi misalnya, masih ada mahasiswa yang kurang mau memahami sudut pandang orang lain. Oleh karena itu, kadang-kadang diskusi-diskusi ringan dalam rapat-rapat kegiatan berakhir dengan ketegangan karena ada pihak yang merasa pendapatnya yang paling benar dan berusaha keras agar usulnya disetujui. Selain kurang memahami sudut pandang orang lain, ada pula mahasiswa yang kurang dapat bekerja sama. Hal yang seperti ini memperlihatkan bahwa kompetensi sosial sebagian mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang cenderung masih rendah. Namun di samping itu, ada juga mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang yang memperlihatkan kompetensi sosial yang tinggi. Hal ini terbukti dengan adanya inisiatif mahasiswa untuk melakukan bakti sosial secara sukarela saat terjadi beberapa bencana alam di wilayah Sumatra Barat.

Kompetensi sosial merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan hubungan sosial yang mengacu pada keterampilan individual dalam hal ketepatan berperilaku dan memberikan tanggapan secara sosial. Ada banyak elemen yang terkandung dalam kompetensi sosial. Blunt (2005:94) mengungkapkan beberapa elemen kompetensi sosial, yaitu: *communication skill* (keterampilan dalam berkomunikasi), *relationship skill* (keterampilan dalam berhubungan dengan orang lain), *social assertiveness* (ketegasan sosial), *sense of humor* (rasa humor) dan *empathy* (empati).

Sebagai salah satu elemen kompetensi sosial, komunikasi merupakan proses pertukaran informasi yang sangat khusus dan berarti dalam hubungan antar manusia. Banyak penelitian mengungkapkan bahwa 75% dari seluruh waktu manusia dihabiskan untuk berkomunikasi (Stewart & Moss, 1994:4). Akan tetapi, meskipun komunikasi telah menjadi bagian hidup manusia, banyak permasalahan yang timbul dalam kegiatan berkomunikasi. Salah satu masalah yang sering dihadapi manusia dalam berkomunikasi adalah adanya kecemasan berkomunikasi (*communication apprehension*). Burgoon dan Ruffner (1978:280) menjelaskan bahwa kecemasan berkomunikasi merupakan istilah yang tepat untuk menggambarkan reaksi negatif dalam bentuk kecemasan yang dialami seseorang dalam pengalaman komunikasinya. Kecemasan yang muncul pada pelaku komunikasi menyebabkan keengganan untuk berbicara dan membuka diri. Orang yang mengalami kecemasan berkomunikasi akan merasa sulit dan merasa cemas ketika harus berkomunikasi dengan manusia lain.

Individu yang mengalami kecemasan dalam berkomunikasi akan merasakan adanya perubahan psikis dan fisiologis (Lita Hadiati Wulandari, 2004:3). Perubahan psikis yang dialami individu yang cemas ditandai dengan timbulnya perasaan tegang, khawatir, dan takut. Sedangkan perubahan fisiologis yang terjadi ketika cemas yaitu meningkatnya denyut jantung, pernafasan, dan tekanan darah.

Kemampuan berkomunikasi bagi mahasiswa psikologi sangat diperlukan. Kemampuan berkomunikasi yang baik dibutuhkan oleh mahasiswa Psikologi, khususnya dalam pelaksanaan tes-tes Psikologi, baik tes yang dilakukan secara individual ataupun klasikal. Begitu pentingnya peranan komunikasi dalam bidang Psikologi sehingga untuk membahasnya tidak cukup hanya dalam satu mata kuliah saja. Mata kuliah yang membahas mengenai komunikasi antara lain adalah Psikologi Sosial, Psikodiagnostik III (Wawancara) dan juga Psikologi Komunikasi. Dalam mata kuliah Psikodiagnostik III (Wawancara) khusus dipelajari cara melakukan wawancara psikologis dengan klien atau testee. Hal ini dimaksudkan agar mahasiswa terlatih untuk berkomunikasi pada saat melakukan pemeriksaan psikologi. Dalam mata kuliah tersebut kemampuan berkomunikasi mahasiswa benar-benar dituntut berkenaan dengan pemberian instruksi pelaksanaan tes Psikologi dan cara menghadapi klien ataupun yang disebut testee.

Penelitian Hurt di Amerika (dalam Lita Hadiati Wulandari, 2004:3) memperlihatkan bahwa 10-20% mahasiswa mengalami kecemasan berkomunikasi. Gardner *et.al.* (2005:4) mengatakan bahwa setiap orang menderita kecemasan berkomunikasi, namun dalam tipe dan tingkatan yang berbeda.

Mahasiswa yang tingkat kecemasan berkomunikasi tinggi selalu berusaha untuk mengantisipasi perasaannya yang negatif dalam berkomunikasi dengan cara menghindari komunikasi. Mereka tidak mau memulai percakapan dengan orang yang belum dikenal dan kurang memiliki inisiatif untuk memulai perkenalan dengan orang baru. Di kelas, mereka cenderung memilih tempat duduk yang terpencil yang jauh dari pusat komunikasi, tidak mau berpartisipasi dan hanya diam saat diskusi kelas berlangsung. Saat berbicara di depan banyak orang, mereka cenderung merasa gugup dan bahkan kehilangan kata-kata yang sudah mereka persiapkan sebelumnya.

Hal-hal tersebut di atas juga terjadi pada sebagian mahasiswa Program Studi Psikologi. Padahal sebagai calon sarjana Psikologi bahkan calon Psikolog, mereka nantinya perlu menggunakan banyak komunikasi untuk membangun hubungan baik dengan manusia lainnya. Di samping itu, lulusan Program Studi Psikologi juga dituntut untuk memiliki kompetensi sosial yang baik dalam berhadapan dengan orang lain yang menjadi kliennya.

Sebagai salah satu aspek yang terkandung dalam kompetensi sosial, tentunya komunikasi akan berpengaruh terhadap tingkat kompetensi sosial seseorang. Begitu pentingnya peranan kompetensi sosial dalam bidang psikologi membuat penulis tertarik untuk meneliti hubungan antara kecemasan berkomunikasi dengan kompetensi sosial mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian di atas dapat diidentifikasi beberapa masalah mengenai kompetensi sosial mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang, yaitu:

1. Beberapa orang mahasiswa Program Studi Psikologi terlihat memiliki kompetensi sosial yang cenderung masih rendah.
2. Masih ada mahasiswa Program Studi Psikologi yang terlihat mengalami kecemasan berkomunikasi yang tinggi.
3. Belum semua mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang terlibat aktif dalam kegiatan komunitas mahasiswa yang dapat dijadikan wahana pengembangan kompetensi sosial.

C. Batasan Masalah

Dari masalah yang ditemukan di atas, masalah penelitian ini dibatasi pada hubungan antara kecemasan berkomunikasi yang dihadapi oleh mahasiswa Program Studi Psikologi dengan kompetensi sosial mereka.

D. Rumusan Masalah

Rumusan masalah dalam penelitian ini adalah “Bagaimana hubungan kecemasan berkomunikasi dengan kompetensi sosial mahasiswa program studi Psikologi Universitas Negeri Padang?”.

E. Tujuan Penelitian

Penelitian ini dilakukan dengan tujuan untuk:

1. Mendeskripsikan tingkat kompetensi sosial mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.

2. Mendeskripsikan tingkat kecemasan berkomunikasi yang dialami mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.
3. Mendeskripsikan bagaimana hubungan kecemasan berkomunikasi dengan kompetensi sosial mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang.

F. Kegunaan Penelitian

Adapun manfaat yang diharapkan dari penelitian ini adalah:

1. Bagi mahasiswa Program Studi Psikologi, agar dapat mengetahui tingkat kompetensi sosial mereka dan mengembangkannya sesuai dengan tuntutan peran yang akan mereka jalani sebagai orang-orang psikologi.
2. Bagi dosen, penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai bahan kajian dalam membina kompetensi sosial mahasiswa psikologi agar sesuai dengan tuntutan profesi psikologi yang akan dihadapi oleh mahasiswa.
3. Bagi penelitian selanjutnya, hasil penelitian ini diharapkan dapat digunakan sebagai informasi awal atau sebagai bahan perbandingan untuk penelitian lebih mendalam di bidang psikologi.

G. Asumsi Penelitian

Penelitian ini dilaksanakan dengan asumsi bahwa:

1. Setiap mahasiswa memiliki kompetensi sosial dalam tingkatan yang berbeda.
2. Tingkatan kecemasan komunikasi yang dialami setiap mahasiswa berbeda-beda.

BAB II KAJIAN TEORI

A. Deskripsi Teori

1. Kompetensi Sosial

Kompetensi sosial sering juga disebut kecakapan sosial atau kecerdasan sosial. Kompetensi sosial merupakan suatu konsep multidimensi yang hingga saat ini belum ada suatu konsensus untuk mendefinisikannya. Gresham dan Elliott (dalam Smart dan Sanson, 2003:4) mendefinisikan kompetensi sosial sebagai bisa diterima secara sosial, cara bertindak yang dipelajari yang memungkinkan seseorang untuk saling berhubungan secara efektif dengan orang lain dan mengacu pada keterampilan individual dalam hal ketepatan perilaku dan pemberian tanggapan secara sosial. Argyle (dalam Babosik, 2008:23) mengatakan kompetensi sosial itu adalah kemampuan dan keterampilan yang memungkinkan seseorang untuk menghasilkan pengaruh yang diinginkan di dalam hubungan sosial. Sedangkan Ross-Krasnor mendefinisikan kompetensi sosial sebagai keefektifan dalam berinteraksi, hasil dari perilaku-perilaku teratur yang memenuhi kebutuhan-kebutuhan pada masa perkembangan dalam jangka pendek maupun dalam jangka panjang (**Error! Hyperlink reference not valid.**).

Pada umumnya, menurut pandangan psikologi, kompetensi sosial diartikan sebagai ukuran atas penyesuaian diri dan fungsi seseorang yang efektif dalam situasi sosial (Lekaviciene, 2003:1). Inti dari kompetensi sosial menurut Dodge, Feldman, Philippot & Custrini (Maxim & Nowicki, 2003:745) adalah kemampuan untuk membaca informasi sosial secara tepat, yaitu sebagai kapasitas untuk

membentuk hubungan yang saling memuaskan dengan orang lain. Singkatnya, kompetensi sosial yaitu tindakan yang sesuai dengan tujuan dalam konteks sosial tertentu, dengan menggunakan cara-cara yang tepat dan memberikan efek yang positif. Dengan demikian dapat disimpulkan bahwa individu yang dikatakan memiliki kompetensi sosial adalah seseorang yang mampu menggunakan keterampilan dan pengetahuan yang dimilikinya untuk melakukan relasi yang positif dengan orang lain.

Babosik (2008:24-25) mengatakan bahwa ada tiga kelompok faktor yang mempengaruhi kompetensi sosial, yaitu faktor kepribadian seseorang, faktor keluarga dan faktor lingkungan sekolah. Yang termasuk faktor kepribadian yang dapat menimbulkan kompetensi sosial yang tinggi, diantaranya adalah *self-esteem* yang positif, sikap positif, kooperasi aktif, toleransi, keterampilan komunikasi yang efisien, kemampuan memecahkan masalah yang baik, dan kepribadian yang terbuka. Sedangkan yang dari faktor keluarga diantaranya adalah hubungan orang tua-anak yang positif, hubungan sosial yang positif dari kedua orangtua, kompetensi sosial ayah dan ibu yang baik, devosi kuat kepada ibu, *self esteem* keluarga yang tinggi, model positif yang ditunjukkan orang tua serta lingkungan keluarga yang hangat, yang mendukung dan yang bersikap toleran. Faktor kepribadian serta faktor keluarga tersebut akhirnya juga dipengaruhi oleh lingkungan sekolah di mana anak berada.

Peterson (dalam Gullotta, Adam & Ramos, 2005:30) menyatakan bahwa subdimensi kompetensi sosial sebagai berikut:

- a. Keseimbangan antara otonomi dan hubungan dengan orang lain

- b. Berorientasi pada prestasi
- c. Sumber psikologis atau kognitif
- d. Keterampilan sosial dengan teman sebaya dan hubungan interpersonal lainnya.

Sejalan dengan belum adanya kesepakatan mengenai definisi kompetensi sosial, maka komponen-komponen yang membentuk kompetensi sosial juga diidentifikasi oleh para ahli secara berbeda. Vaughn, McIntosh & Hogan (Spayde, 2005:2) menyatakan bahwa kompetensi sosial terdiri dari beberapa aspek, yaitu:

- a. Kognisi sosial yang tepat
- b. Prilaku sosial yang efektif
- c. Prilaku yang tidak maladaptif
- d. Hubungan yang positif dengan orang lain

Nagy (Babosik, 2008:23) mengatakan cara yang terbaik untuk menjelaskan kompetensi sosial adalah dengan penggunaan teori sistem komponen. Teori ini mengungkapkan bahwa kompetensi sosial dibentuk dari seperangkat komponen yang diperoleh sendiri dan juga yang diwariskan. Menurut teori ini, operasi kompetensi sosial diatur oleh seperangkat nilai sosial pribadi dan sistem kemampuan sosial. Perangkat nilai sosial pribadi adalah suatu sistem motif yang secara hirarkis meliputi kecenderungan sosial, sikap dan keyakinan; sedangkan sistem kemampuan sosial meliputi keterampilan melakukan komunikasi sosial, keterampilan memberi bantuan, keterampilan melakukan kerjasama, keterampilan mengelola dan keterampilan berkompetisi.

Gresham & Reschly (dalam Watson & Gresham, 1998:476)

mengungkapkan tiga dimensi kompetensi sosial, yaitu:

- a. Perilaku adaptif
- b. Keterampilan sosial, dan
- c. Hubungan teman sebaya

Smart & Sanson (2003:6) menyatakan bahwa ada empat komponen kompetensi sosial yang dominan pada anak muda berusia sekitar 19-20 tahun, yaitu:

- a. *assertion* (ketegasan)
- b. *self control* (kontrol diri)
- c. *responsibility* (tanggung jawab)
- d. *empathy* (empati)

Woodard (Mardianto, 2008:8) menyatakan bahwa kompetensi sosial itu dibangun atas tiga komponen, yaitu:

- a. Komponen kecerdasan sosial
- b. Komponen empati
- c. Komponen keterampilan sosial

Komponen kecerdasan sosial merupakan kemampuan kognitif yang berhubungan dengan (1) pengenalan (2) pemahaman terhadap fungsi lembaga masyarakat (3) pemahaman terhadap peraturan, dan (4) kemampuan untuk membaca isyarat sosial. Selanjutnya komponen empati merupakan aspek afektif, dimana kemampuan seseorang untuk menyelami perasaan orang lain sangat diperlukan untuk membentuk hubungan yang baik. Sedangkan keterampilan sosial

berhubungan dengan kemampuan seseorang untuk beradaptasi dengan lingkungannya.

Kompetensi sosial sangat dibutuhkan dalam beradaptasi dengan lingkungan. Oleh karena itu kompetensi sosial juga digolongkan ke dalam penyesuaian sosial dalam batas kemampuan individu secara keseluruhan untuk memilih dan melakukan berbagai keterampilan sosial dalam berinteraksi dengan orang lain secara tepat (Wood, 1995:8). Namun, untuk masing-masing lingkungan yang berbeda, juga diperlukan kompetensi sosial yang berbeda.

Sedangkan Cavell (Lindsay&Powell, 1994:230) menguraikan tiga komponen kompetensi sosial yang tersusun secara hirarkis, yaitu:

- a. *Social adjustment* (Penyesuaian sosial)
- b. *Social performance* (Penampilan sosial)
- c. *Social skill* (Keterampilan sosial)

Penyesuaian sosial merupakan cara yang dilakukan seseorang dalam menyesuaikan dirinya dengan keadaan sosial di mana dia berada. Penyesuaian sosial dikatakan juga sebagai sejauh mana seseorang mencapai tujuan yang sesuai dengan perkembangannya dan ditentukan oleh masyarakat (Lindsay&Powell, 1994:230). Komponen kedua, penampilan sosial adalah derajat sejauh mana respon sosial seseorang relevan dalam situasi sosial. Komponen terakhir, keterampilan sosial merupakan rangkaian keterampilan kognitif yang jelas dan proses-proses yang terlibat dalam menentukan bagaimana seseorang berperilaku dalam situasi sosial tertentu.

Komponen kompetensi sosial yang tersusun secara hirarkis, secara tidak langsung akan membawa kualitas penampilan sosial tergantung pada tingkat keterampilan sosialnya. Dengan kata lain, seseorang yang mempunyai sejumlah keterampilan sosial, akan bertindak lebih efektif dalam berbagai situasi dibandingkan seseorang yang mempunyai keterampilan sosial rendah (Cavell, Meehan & Fiala, 2003:435). Selanjutnya, penampilan sosial yang efektif akan membawa penyesuaian sosial yang efektif. Begitu pula sebaliknya, penampilan sosial yang kurang efektif akan membawa penyesuaian sosial yang kurang efektif.

2. Kecemasan Berkomunikasi

Kecemasan atau *anxiety* merupakan salah satu bentuk emosi individu yang berkenaan dengan adanya rasa terancam oleh sesuatu atau mengeluhkan bahwa sesuatu yang buruk akan terjadi, biasanya dengan objek ancaman yang tidak begitu jelas. Kecemasan dengan intensitas yang wajar dapat dianggap memiliki nilai positif sebagai motivasi, tetapi apabila intensitasnya sangat kuat dan bersifat negatif justru malah akan menimbulkan kerugian dan dapat mengganggu terhadap keadaan fisik dan psikis individu yang bersangkutan. Kecemasan dapat dialami oleh siapapun dan di mana pun. Misalnya, cemas saat akan berobat di rumah sakit, cemas saat akan mengikuti suatu ujian, dan cemas saat harus menyampaikan sesuatu di hadapan orang banyak, dan lain sebagainya.

Sejak awal kehidupannya setiap manusia tidak dapat berdiri sendiri. Manusia yang satu selalu membutuhkan manusia yang lain untuk melangsungkan kehidupannya. Dari hubungan yang saling membutuhkan manusia menggunakan lambang-lambang pesan untuk mempertukarkan informasi di antara sesama.

Pertukaran informasi inilah yang disebut dengan komunikasi. Dengan berkomunikasi, seseorang dapat menyampaikan informasi, ide ataupun pemikiran, pengetahuan, konsep dan lain-lain kepada orang lain secara timbal balik, baik sebagai panyampai ataupun penerima informasi (Bimo, 2003:75)

Komunikasi terjadi apabila di antara orang-orang yang terlibat dalam komunikasi tersebut telah memiliki kesamaan makna mengenai topik yang dikomunikasikan. Secara terminologi, komunikasi adalah proses penyampaian suatu pernyataan dari seseorang kepada orang lain. Sedangkan Stewart & Moss (1994:25) mendefinisikan komunikasi sebagai proses pembentukan pengertian diantara dua orang atau lebih.

Komunikasi merupakan proses kompleks yang melibatkan perilaku dan memungkinkan individu untuk berhubungan dengan orang lain dan dunia sekitarnya. Dalam berkomunikasi dibutuhkan suatu proses timbal balik yang aktif antara masing-masing pihak yang terlibat dalam memberi dan menerima informasi, sehingga terjalin adanya saling pengertian bagi ke dua belah pihak. Namun tidak semua orang dapat berkomunikasi dengan aktif. Burgoon dan Ruffner (1978:280) mengungkapkan bahwa ada orang-orang yang mengalami kecemasan berkomunikasi, yaitu sebagai bentuk reaksi negatif dari individu berupa kecemasan yang dialaminya ketika berkomunikasi, baik dalam melakukan komunikasi antar pribadi, komunikasi di depan umum, maupun komunikasi massa.

Individu yang mengalami kecemasan berkomunikasi yang tinggi akan merasa cemas bila berpartisipasi dalam komunikasi. Selama berkomunikasi, ia

mengalami tekanan emosional, tidak mampu untuk mengantisipasi perasaan negatifnya, dan sedapat mungkin berusaha untuk menghindari berkomunikasi.

Berko *et.al* (1981:184) menyatakan ada lima hal yang berkaitan dengan hambatan dalam berkomunikasi, yaitu:

- a. Tingkat hambatan dalam komunikasi lisan setiap orang berbeda-beda.
- b. Orang-orang dengan hambatan berkomunikasi yang tinggi terlihat menghindari komunikasi lisan.
- c. Orang-orang dengan hambatan berkomunikasi yang tinggi, lebih sedikit menggunakan komunikasi lisan dibandingkan orang-orang yang mengalami hambatan komunikasi rendah.
- d. Perilaku komunikasi lisan orang-orang dengan hambatan berkomunikasi yang tinggi berbeda dengan orang-orang yang hambatan komunikasinya rendah.
- e. Sebagai akibat perilaku komunikasi lisan mereka, orang-orang yang mengalami hambatan berkomunikasi yang tinggi merasa (menilai dirinya) kurang positif dibandingkan orang-orang yang mengalami hambatan berkomunikasi rendah

Kecenderungan untuk cemas saat berkomunikasi, menurut Holbrook (1987) mungkin hanya terjadi pada beberapa keadaan khusus, atau mungkin juga muncul dalam kebanyakan situasi komunikasi setiap hari ataupun juga telah menjadi bagian dari ciri kecemasan umum yang sering muncul dalam kehidupan pribadi seseorang (<http://www.ericdigests.org/pre-926/quiet.htm>). McCroskey (dalam Daly *et.al*. 1997:208) menyatakan ada empat konteks di mana kecemasan

komunikasi dapat terjadi, yaitu dalam berbicara di hadapan umum, berbicara dalam suatu pertemuan atau suatu kelas, berbicara dalam suatu kelompok kecil dan berbicara secara interpersonal. Selanjutnya ciri umum orang yang mengalami kecemasan berkomunikasi menurut Berko *et.al* (1981:185) adalah:

Mereka cenderung takut memberikan jawaban yang salah dan segala macam penilaian, memusatkan perhatian pada ketepatan, merasa bahwa mereka tidak memiliki kemampuan untuk mengontrol diri dan mengontrol lingkungan mereka dimana mereka berbicara, cemas untuk membaca dengan suara keras, merasa emosional untuk pembicaraan yang tidak dipersiapkan, tidak dapat mengatur pemikiran dan gagasan mereka, dan tidak memiliki kemampuan untuk memperhitungkan strategi retorikal untuk berhubungan dengan pendengar mereka.

Kecemasan dalam berkomunikasi adalah gangguan di mana seseorang memiliki rasa cemas atau takut yang tidak realistis saat berkomunikasi dengan orang lain. Menurut Myers (Roekminiwati, 2002) kecemasan berkomunikasi merupakan kecemasan yang dialami seseorang apabila ia diharapkan dapat memberikan suatu pesan kepada orang lain, tetapi ia ragu-ragu dengan kemampuannya. Sifat kecemasan dikatakan respondenif, artinya bahwa kejadian yang menjadi penyebab dan reaksi yang dialami tiap individu berbeda. Sedangkan McCroskey dalam MacIntyre dan Thivierge (1997:158) mendefinisikan hambatan komunikasi sebagai level ketakutan atau kecemasan seseorang, baik yang nyata maupun hanya prasangka, berkaitan dengan komunikasi dengan orang lain ataupun dengan banyak orang.

Hal-hal yang menyebabkan kecemasan berkomunikasi menurut McCroskey (dalam Burgoon, 1982:153-156) dan Berko *et.al*, (1981:186) adalah:

- a. *Heredity* (keturunan)
- b. *Modeling* (pemodelan)
- c. *Reinforcement* (penguatan)
- d. *Expectancy learning* (mempelajari apa yang diharapkan)
- e. *Other causes* (sebab lain), diantaranya adalah kurang baiknya keterampilan dalam berkomunikasi, seperti kurangnya kosa kata, sistem pendidikan di rumah yang otoriter, dan sekolah yang otoriter.

Faktor penyebab kecemasan berkomunikasi yang diungkapkan oleh McCroskey dan Berko *et.al* di atas dapat disederhanakan menjadi faktor bawaan atau faktor keturunan serta karena faktor lain yang timbul setelah lahir. Kecemasan berkomunikasi yang disebabkan oleh faktor bawaan dijelaskan dalam penelitian yang menggunakan pendekatan sosial biologis terhadap bayi kembar. Penelitian ini memperlihatkan bahwa bayi yang baru lahir berbeda dengan sangat mencolok satu sama lain dalam hal kemampuan sosial (McCroskey dalam Burgoon, 1982:153-154). Penelitian tersebut memang tidak secara langsung memperlihatkan bagaimana kecemasan berkomunikasi yang dialami oleh bayi baru lahir, namun penelitian tersebut telah memperlihatkan bahwa faktor bawaan memang merupakan salah satu penyebab yang berpengaruh pada kecemasan berkomunikasi seseorang.

Kecemasan berkomunikasi yang disebabkan oleh faktor lain dapat berasal dari model yang memperlihatkan kecemasan berkomunikasi juga akan mempengaruhi cara anak berkomunikasi. Hal ini dapat terus berlangsung hingga dewasa. Pola *reinforcement* yang diberikan oleh lingkungan, terutama di masa

kanak-kanak juga menjadi penyebab kecemasan berkomunikasi. Anak-anak yang diberi *reinforcement* positif saat berkomunikasi akan mengembangkan kemampuan berkomunikasi dengan lebih baik. Begitu juga sebaliknya, anak-anak yang diberi *reinforcement* negatif atau bahkan *punishment* saat berkomunikasi, akan menyebabkan mereka mengalami kecemasan berkomunikasi.

Selain itu, kecemasan berkomunikasi juga dapat timbul karena menerima umpan balik negatif dari upaya-upaya komunikasi, sehingga seseorang belajar untuk tidak berbicara dengan bebas. Cara ini dapat menghindari rasa tidak nyaman yang tak perlu yang mungkin akan muncul dalam berkomunikasi dan akhirnya menjadi suatu pola yang membuat seseorang mencoba untuk melindungi diri dari pengalaman negatif di masa depan. Menghadapi situasi yang baru dan belum dikenal, situasi formal, situasi ketika berhadapan dengan orang-orang yang berasal dari status sosial berbeda juga dapat menimbulkan kecemasan berkomunikasi.

Kecemasan dalam komunikasi pada dasarnya adalah reaksi negatif terhadap interaksi dengan orang lain yang menyebabkan kecenderungan penolakan kuat terhadap komunikasi. Karena itu, ketika orang yang mengalami kecemasan berkomunikasi yang tinggi diberikan suatu pilihan, dia akan selalu menghindari komunikasi. Phillips dalam Roekminiwati (2002) menyebut kecemasan komunikasi sebagai '*reticence*', yang dideskripsikan sebagai berikut:

- a. Ketidakmampuan untuk melakukan percakapan dengan orang yang masih asing walaupun hanya beberapa percakapan pendek.

- b. Ketidakmampuan mengembangkan percakapan, mengikuti diskusi, menjawab pertanyaan yang diajukan dalam kelas/pekerjaan karena individu tidak mampu merangkai kata.
- c. Ketidakmampuan menyampaikan pesan secara komplit, lebih suka menghindari partisipasi dalam situasi komunikasi.

Dari penelitian yang dilakukan oleh Hurt (Lita Hadiati Wulandari, 2004:3) disimpulkan bahwa 10-20% mahasiswa di berbagai perguruan tinggi di Amerika menderita kecemasan berkomunikasi. Mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi berusaha untuk mengantisipasi perasaan negatif dalam komunikasi dengan memilih menghindari komunikasi. Bagi mahasiswa yang mengalami kecemasan berkomunikasi, kecemasan mereka untuk berpartisipasi dalam komunikasi jauh melebihi persepsinya untuk dapat berhasil dalam situasi lainnya sehingga dapat mengganggu setiap aspek kehidupannya. Kecemasan komunikasi mempengaruhi perilaku pelaku komunikasi, baik saat menjadi pemberi maupun penerima pesan yang dikomunikasikan. Akhirnya, kecemasan berkomunikasi cenderung menjadikan seseorang yang mengalaminya menjadi sangat tidak cakap dalam melakukan komunikasi dengan orang lain.

Tingginya tingkat kecemasan berkomunikasi dapat berdampak pada pendidikan dan pilihan pekerjaan serta peluang jabatan seseorang. Bagi orang yang mengalami hambatan dalam berkomunikasi, prospek pekerjaan dan promosi sangatlah rendah (<http://www.charminghealth.com>). Hal ini terjadi karena kecemasan mereka dalam berkomunikasi sewaktu diwawancarai menyebabkan mereka tidak dapat memberikan jawaban yang tepat sehingga kemungkinan

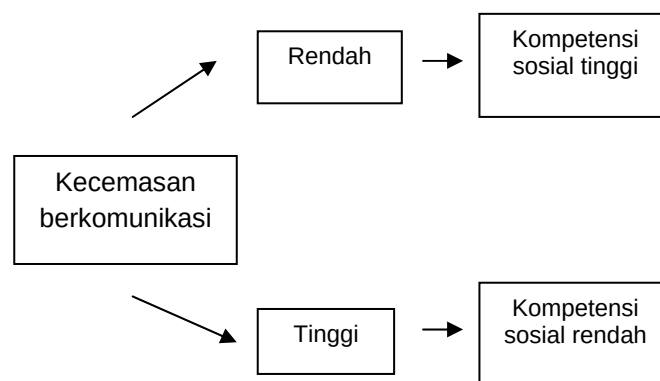
mereka diterima dalam pekerjaan sangat sedikit. Dengan demikian, kecemasan berkomunikasi tidak hanya mempengaruhi kehidupan pribadi seseorang, namun juga dapat mempengaruhi, atau bahkan membatasi cita-cita karir seseorang untuk mendapatkan pekerjaan yang diinginkan, terutama di bidang pekerjaan yang memerlukan komunikasi lisan.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mengurangi kecemasan berkomunikasi menurut McCroskey (dalam Burgoon, 1982:162) dan Berko *et.al* (1981:189), yaitu dengan melakukan training individual untuk keterampilan berkomunikasi, terapi retorika, desensitisasi sistematis dan restrukturisasi kognitif. Kemudian Berko *et.al* (1981:189) menambahkan *self-help* sebagai cara untuk membantu diri sendiri dalam mengatasi kecemasan berkomunikasi. *Self-help* dapat dilakukan melalui:

- a. Memahami proses komunikasi.
- b. Belajar mengenali ketegangan yang terjadi saat berkomunikasi dan kemudian juga belajar untuk bersantai menghadapinya.
- c. Belajar mengenali pernyataan yang negatif terhadap diri sendiri dan kemudian berhenti mengatakan hal-hal yang kurang baik terhadap diri sendiri.
- d. Latihan berkomunikasi.

B. Kerangka Berfikir

Dari uraian yang telah dijabarkan di atas, dapat diperkirakan bahwa mahasiswa yang memiliki kecemasan berkomunikasi rendah, cenderung mudah dalam berhubungan dengan lingkungannya dan memiliki kompetensi sosial yang tinggi. Sebaliknya, mahasiswa yang memiliki kecemasan berkomunikasi tinggi akan kesulitan dalam berhubungan dengan lingkungan dan memiliki kompetensi sosial yang rendah.



C. Hipotesis Penelitian

Hipotesis yang diajukan dalam penelitian ini adalah:

Hipotesis Nihil (Ho) : Tidak terdapat hubungan yang negatif antara kecemasan berkomunikasi mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang dengan kompetensi sosialnya.

Hipotesis Kerja (Hi): Terdapat hubungan yang negatif antara kecemasan berkomunikasi mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang dengan kompetensi sosialnya.

BAB V PENUTUP

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan yang telah dikemukakan terdahulu, dapat ditarik kesimpulan sebagai berikut:

1. Pada umumnya kompetensi sosial mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang berada pada tingkat tinggi (72,22%) sedangkan tingkat kompetensi sosial sangat tinggi berjumlah 5,56 %.
2. Secara umum, kecemasan berkomunikasi mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang berada pada tingkat rendah (51,39%) dan 5,56% lainnya berada pada tingkatan yang sangat rendah.
3. Terdapat hubungan negatif antara kecemasan berkomunikasi dengan kompetensi sosial mahasiswa Program Studi Psikologi Universitas Negeri Padang ($r = -0,274$). Hal ini berarti bahwa semakin tinggi kecemasan berkomunikasi mahasiswa ada kecenderungan semakin rendah kompetensi sosialnya. Sebaliknya, semakin rendah kecemasan berkomunikasi mahasiswa, maka kompetensi sosialnya cenderung makin tinggi.

B. Saran

Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan sumbangan yang konstruktif kepada berbagai pihak berikut:

1. Berdasarkan hasil penelitian ini ditemukan bahwa tingkat kompetensi sosial mahasiswa cukup tinggi. Oleh karena itu disarankan kepada mahasiswa program studi Psikologi, agar dapat mengembangkan kompetensi sosial

mereka sesuai dengan tuntutan peran yang akan mereka jalani sebagai orang-orang psikologi. Salah satu cara yang dapat dilakukan untuk mengembangkan kompetensi sosial adalah dengan mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi melalui program *self-help*. Selain itu kompetensi sosial juga dapat dikembangkan dengan ikut berperan aktif dalam berbagai kegiatan keorganisasian, baik di dalam maupun di luar lingkungan Program Studi Psikologi.

2. Dosen, diharapkan dapat membantu mahasiswa dalam mengembangkan kompetensi sosial mereka dengan mengurangi tingkat kecemasan berkomunikasi, misalnya dengan melatih keterampilan berkomunikasi mahasiswa melalui penggunaan berbagai metode pembelajaran yang menuntut keaktifan mahasiswa berkomunikasi seperti metode seminar, simulasi, bermain peran, diskusi kelompok dan pemberian tugas wawancara serta presentasi hasil wawancara. Dengan terbiasanya mahasiswa mengorganisir pemikirannya dan mencoba menyesuaikan gaya bicara mereka dengan orang lain atau kelompok yang merupakan lawan bicara, secara berangsur-angsur akan mengurangi kecemasan mereka dalam berkomunikasi.
3. Bagi peneliti selanjutnya diharapkan dapat mengkaji berbagai variabel lain yang diduga turut mempengaruhi kompetensi sosial mahasiswa, agar diperoleh gambaran yang lebih kaya mengenai kompetensi sosial.

DAFTAR PUSTAKA

- A. Muri Yusuf. (2005). *Metodologi Penelitian: Dasar-dasar Penyelidikan Ilmiah*. Padang: UNP Press.
- Allen, Joseph P., Weissberg, Roger P., & Hawkins, Jacquelyn A. (1989). "The Relation Between Values and Social Competence in Early Adolescence". *Developmental Psychology*. Vol. 25, No 3. Pages 458 – 464
- Babosik, Zoltan. (2008). "Social Competences". *Practice and Theory in Systems of Education*. Vol 3, No1. Pages 23 – 26.
- Berko, Roy M., Wolvin, Andrew D & Wolvin, Darlyin R. (1981). *Communicating: A Sosial and Career Focus*. Boston: Houghton Mifflin Company.
- Bimo Walgito. (2003). *Psikologi Sosial (Suatu Pengantar)*. Yogyakarta: Penerbit Andi.
- Blunt, Leigh Ann. (2005). "Impact of Social Competence as a Protective Factor for Violence Resiliency" Dissertation. Faculty of the Graduate School-University of Missouri-Columbia. (edt.missouri.edu/Fall2005/Dissertation/BluntL-121305.../research.pdf)
- Burgoon, Michael & Ruffner, Michael. (1978). *Human Communication*. New York: Holt Rinehart and Winston.
- Burgoon, M. (Ed.). (1982). *Communication Yearbook 6*. Beverly Hills, CA: SAGE.
- Cavell, Timothy A., Meehan, Barabara T., & Fiala, Samuel E. Assessing Social Competence in Children and Adolescents. In Reynolds, Cecil R. and Kamphaus, Randy W. (2003). *Handbook of Psychological and Educational Assessment of Children: Intelligence, Aptitude, and Achievement* (2nd ed.). New York: Guilford.
- Cochran, William G. (1991). *Teknik Penarikan Sampel* (Rudiansyah. Terjemahan). Jakarta: UI-Press. Buku asli diterbitkan tahun 1977.
- Communication Apprehension or Communication Apprehensive Tendencies Owing to Persistent Emotional Imbalance. (2008). <http://www.charminghealth.com/applicability/apprehension.htm> (Diakses 16 Oktober 2008).
- Daly, J. A. et. al. (1997). *Avoiding Communication: Shyness, Reticence, & Communication Apprehension*. Cresskill, NJ: Hampton Press.