

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Daerah Istimewa Yogyakarta yang sudah dikenal sebagai salah satu daerah dengan julukan kota pelajar menjadi salah satu pilihan para mahasiswa khususnya mahasiswa ilmu komunikasi. Tidak meratanya kualitas pendidikan di Indonesia menjadikan Daerah Istimewa Yogyakarta sebagai tujuan untuk menempuh pendidikan yang jauh lebih tinggi dan untuk mendapatkan kualitas pendidikan serta penunjang berupa fasilitas yang lebih baik (Huda & Purbakusuma, 2022). Kondisi ini menjadikan Yogyakarta sebagai ruang akademik yang kompetitif sekaligus komunikatif, di mana mahasiswa dituntut tidak hanya berprestasi secara akademik tetapi juga mampu menampilkan performa komunikasi yang efektif di berbagai situasi. Menjadi mahasiswa tentu dihadapkan pada berbagai macam situasi akademik yang menuntut kepercayaan diri tinggi, seperti presentasi, keterlibatan dalam organisasi, serta kegiatan komunikasi publik lainnya. Supriantino (2024) menyatakan bahwa, mahasiswa harus memiliki peran besar dalam menjalani kehidupan bermasyarakat, seperti menjadi, *iron stock* (generasi penerus yang tangguh), *agent of change* (agen perubahan), *social control* (kontrol sosial) dan *moral force* (suri tauladan). Khususnya pada mahasiswa ilmu komunikasi yang telah mempelajari bagaimana pentingnya komunikasi untuk memudahkan individu dalam menjalani kehidupan.

Mahasiswa ilmu komunikasi tidak hanya dituntut untuk menggunakan komunikasi yang baik dalam menjalin hubungan, tetapi juga harus mampu menyampaikan ide secara terstruktur karena kompetensi tersebut menjadi keterampilan inti dalam berbagai profesi bidang komunikasi seperti public relations, jurnalis, penyiar, content strategist, dan communication specialist. Karakteristik mahasiswa ilmu komunikasi berbeda dengan mahasiswa bidang lain karena mereka secara akademik dilatih untuk tampil, berbicara, dan mengekspresikan gagasan di ruang publik, sehingga standar kompetensi komunikatif yang diharapkan terhadap mereka juga lebih tinggi. Hal ini sejalan

dengan dorongan peningkatan *soft skills* di era digital, di mana kemampuan komunikasi, penyampaian gagasan, dan keterampilan interpersonal menjadi aspek penting yang perlu diperkuat untuk menjawab kebutuhan dunia kerja masa kini (Kementrian Ketenagakerjaan Republik Indonesia, 2024). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Hayati et al., (2024), mengenai kepercayaan diri mahasiswa dalam merespons perkuliahan, diperoleh temuan bahwa tingkat kepercayaan diri mahasiswa berada pada persentase 44,67% yang termasuk dalam kategori sedang.

Sedangkan penelitian yang dilakukan oleh Ardinansyah et al., (2025), mengenai kepercayaan diri akademik mahasiswa, diperoleh temuan bahwa 55,7% mahasiswa memiliki kepercayaan diri sangat baik. Adapun penelitian yang dilakukan oleh Krisna, (2022), mengenai kepercayaan diri mahasiswa program studi bimbingan dan konseling di Universitas Sanata Dharma, diperoleh temuan bahwa sebanyak 46% mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri sangat baik. Mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri tersebut umumnya ditentukan oleh beberapa aspek, antara lain keyakinan terhadap kemampuan diri dalam merespons proses pembelajaran, kecenderungan untuk berpikir positif, memiliki *internal locus of control*, serta keberanian dalam menghadapi penerimaan maupun penolakan selama kegiatan perkuliahan berlangsung. Variasi temuan ini menunjukkan bahwa kepercayaan diri mahasiswa merupakan konstruksi psikologis yang dinamis dan dipengaruhi oleh proses internal yang kompleks, bukan sekadar atribut personal yang bersifat tetap.

Berdasarkan penelitian terdahulu, kajian mengenai kepercayaan diri mahasiswa umumnya masih didominasi oleh pendekatan kuantitatif yang berfokus pada pengukuran tingkat kepercayaan diri, seperti yang dilakukan oleh Hayati et al., (2024), Ardinansyah et al., (2025), dan Krisna, (2022). Penelitian-penelitian tersebut memberikan gambaran mengenai kategori kepercayaan diri mahasiswa, namun belum menggali secara mendalam proses internal yang melatarbelakangi terbentuknya kepercayaan diri tersebut. Hal ini menunjukkan bahwa pemahaman tentang kepercayaan diri tidak dapat

dilepaskan dari proses intrapersonal yang menyertainya, terutama dialog internal individu atau *self-talk*. *Self-talk* masih sering diposisikan sebagai variabel tambahan atau teknik regulasi diri semata, bukan sebagai pengalaman komunikasi intrapersonal yang dimaknai secara subjektif oleh mahasiswa. Dalam perspektif ilmu komunikasi, *self-talk* seharusnya dipahami sebagai proses produksi makna internal yang memengaruhi cara individu menyusun pesan, menafsirkan situasi komunikasi, serta merespons audiens.

Penelitian terdahulu juga belum secara khusus mengkaji mahasiswa Ilmu Komunikasi di Yogyakarta yang memiliki tuntutan komunikasi lebih tinggi, serta belum mengaitkan secara mendalam peran *self-talk* dalam mengelola kecemasan komunikasi. Dengan demikian, terdapat kesenjangan penelitian berupa belum adanya kajian yang secara mendalam mengeksplorasi pengalaman subjektif mahasiswa Ilmu Komunikasi dalam menggunakan *self-talk* untuk membangun kepercayaan diri komunikasi. Dalam penelitian ini, informan ditentukan secara purposif dengan mempertimbangkan relevansi pengalaman komunikasi yang dimiliki partisipan. Mahasiswa yang pernah terlibat dalam situasi komunikasi publik, seperti berbicara di depan umum atau memandu acara, dipilih karena pengalaman tersebut menuntut kesiapan mental, pengelolaan kecemasan, serta penggunaan dialog internal secara sadar. Penelitian ini menjadi penting karena berupaya mengisi kekosongan kajian dengan menggunakan pendekatan fenomenologi untuk mengungkap makna pengalaman mahasiswa Ilmu Komunikasi dalam menerapkan *self-talk* sebagai strategi komunikasi intrapersonal (Sonjaya, 2024).

Penelitian ini tidak hanya menyoroti tingkat kepercayaan diri, tetapi juga menelusuri proses dialog batin, pengelolaan kecemasan, serta bagaimana *self-talk* positif maupun negatif membentuk konsep diri dan kesiapan mental mahasiswa saat berkomunikasi. Dalam konteks penelitian ini, *self-talk* dipahami sebagai dialog internal yang digunakan mahasiswa ketika menghadapi situasi komunikasi yang menuntut performa, seperti presentasi kelas, diskusi akademik, berbicara di depan umum, memandu acara, maupun keterlibatan dalam organisasi kampus. Situasi-situasi tersebut seringkali

memunculkan kecemasan komunikasi sehingga membutuhkan strategi intrapersonal untuk menjaga kestabilan emosi dan membangun kepercayaan diri sebelum dan saat proses komunikasi berlangsung.

Mahasiswa tentu harus memiliki kepercayaan diri yang tinggi agar ide dapat tersampaikan dengan baik dan mudah diterima oleh pendengar. Oleh karena itu, mahasiswa perlu melakukan latihan dialog terhadap diri sendiri atau dapat disebut dengan istilah *self-talk*. Manusia dapat melakukan komunikasi dengan dirinya sendiri ketika ada perasaan yang dirasakan oleh manusia itu sendiri sehingga menghasilkan persepsi yang disimpan di otak dan menjadi pikiran. Secara bahasa *self-talk* awalnya berasal dari dua kata, yaitu kata *self* yang memiliki makna diri dan kata *talk* yang memiliki makna pembicaraan atau percakapan (Fajrin et al., 2023). *Self-talk* merupakan kalimat yang diucapkan oleh seorang individu terhadap dirinya untuk menafsirkan atau mengungkapkan perasaan dan persepsinya, serta untuk mengubah keyakinan, mengatur, penguat bagi diri, dan memberikan instruksi untuk melakukan tindakan. Teknik ini juga membantu seseorang tetap fokus saat belajar atau berlatih sesuatu, seperti gerakan atau penampilan (Rahayu & Haryati, 2023).

Self-talk pada umumnya terbagi kedalam dua jenis, yaitu *self-talk* pertama yang bersifat positif dan *self-talk* kedua yang bersifat negatif. *Self-talk* positif adalah cara individu untuk melakukan komunikasi diri, mengucapkan sebuah kalimat frasa positif yang dapat meningkatkan kepercayaan diri (Aprilia et al., 2024). Dengan membiasakan diri untuk berpikir positif dan percaya terhadap kemampuan diri sendiri memudahkan individu untuk meningkatkan rasa kepercayaan diri khususnya ketika melakukan komunikasi dengan orang lain. Seseorang yang terbiasa berpikir positif cenderung lebih mampu mengatur emosi, menjaga motivasi, serta menggunakan kemampuan berpikirnya secara efektif untuk mengambil keputusan yang tepat dalam menghadapi tantangan. Pengelolaan *self-talk* positif secara tepat dapat dilakukan melalui kesadaran metakognitif, pengulangan afirmasi rasional, serta restrukturisasi kognitif terhadap pikiran yang tidak adaptif.

Dengan menerapkan *positive self-talk*, seseorang dapat mendorong otaknya untuk lebih fokus pada hal-hal yang positif dan membangun perasaan yang mendukung tindakan tersebut (W. K. Putri et al., 2024). *Self-talk* positif menjadi salah satu hal terpenting yang perlu dibiasakan seseorang untuk dapat memudahkan interaksi di depan publik. *Self-talk* negatif menurut Izzah & Setyawati, (2023) merupakan keadaan yang dapat membuat kita putus asa, ketakutan, cemas, dan sedih. *Self-talk* negatif akan berdampak pada kepercayaan diri seseorang dalam menghadapi situasi tertentu. Hal ini disebabkan faktor cemas, ketakutan, dan sedih yang berlebihan serta kurangnya rasa percaya diri terhadap diri sendiri. Meskipun demikian, *self-talk* negatif tidak selalu harus dihilangkan sepenuhnya, karena dalam pendekatan reflektif ia dapat berfungsi sebagai sinyal evaluatif yang membantu individu mengenali kelemahan, melakukan koreksi diri, dan kemudian mentransformasikannya menjadi *self-talk* positif yang lebih adaptif. *Self-talk* telah dibuktikan oleh berbagai penelitian sebagai salah satu teknik regulasi diri yang efektif dalam meningkatkan performa dan mengurangi stress. Dalam komunikasi *self-talk* biasa digunakan sebagai alat kontrol fokus dan meningkatkan keberanian serta kepercayaan diri yang dimiliki seseorang.

Bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi, kepercayaan diri menjadi syarat mutlak dalam menunjang kemampuan berbicara, berargumentasi, presentasi, hingga tampil di depan publik. Namun, pada kenyataannya, tidak semua mahasiswa Ilmu Komunikasi memiliki tingkat kepercayaan diri yang tinggi meskipun mereka mempelajari ilmu yang secara teoritis membekali mereka dengan keterampilan komunikasi. Kondisi ini menunjukkan adanya kesenjangan antara kompetensi komunikasi yang dipelajari secara konseptual dengan kesiapan mental komunikasi yang dimiliki secara aktual. Rasa percaya diri yang dimiliki seseorang ketika mengalami kegagalan maka ia akan menganggap hal tersebut sebagai proses belajar. Kepercayaan diri yang baik akan memberikan rasa yang aman dalam diri seseorang ketika sedang mengembangkan potensinya (Damayanti, 2024). Kepercayaan diri setiap individu sangat penting dalam kehidupan karena dengan percaya diri seorang

individu akan mudah ketika melakukan berbagai hal tanpa harus merasa malu dan tidak akan terhambat.

Kepercayaan diri merupakan keyakinan yang dimiliki seseorang terhadap kemampuan dan kekuatan dalam dirinya. Keyakinan ini tumbuh dari cara individu memandang dirinya sendiri, atau yang disebut dengan konsep diri. Seseorang yang memiliki konsep diri yang positif cenderung mampu mengelola kemampuannya dengan baik, merasa bertanggung jawab atas hidupnya, serta tampil lebih tenang, optimis, dan tidak mudah terpengaruh oleh tekanan dari luar. Inilah yang menjadikan kepercayaan diri sebagai bagian penting dalam membentuk kepribadian seseorang (Noor et al., 2022). Kepercayaan diri merupakan aspek penting dalam kepribadian yang dimiliki seseorang dan menjadi aspek psikologis yang sangat penting dalam menunjang kemampuan komunikasi. Kepercayaan diri dalam komunikasi sangat ditentukan oleh persepsi diri dan cara individu dalam memproses pikirannya sebelum berinteraksi dengan orang lain. Proses pemrosesan pikiran tersebut berlangsung melalui mekanisme komunikasi intrapersonal yang secara konkret terwujud dalam bentuk *self-talk*. Individu yang memiliki kepercayaan diri akan lebih mudah menyampaikan pendapatnya di depan umum baik saat presentasi maupun berkomunikasi di lokasi yang belum pernah dijajaki sekalipun.

Kecemasan komunikasi pada mahasiswa tak hanya berasal dari keterampilan komunikasi yang kurang, melainkan juga berkaitan erat dengan kondisi psikologis, khususnya tingkat kepercayaan diri yang dimiliki. Mahasiswa dengan kepercayaan diri rendah cenderung lebih mudah mengalami kecemasan ketika berhadapan dengan audiens, merasa takut terhadap penilaian negatif, serta mengingat kembali pengalaman komunikasi yang kurang menyenangkan di masa lalu, sehingga kesulitan mengendalikan pikiran-pikiran negatif yang muncul sebelum maupun saat berkomunikasi. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Nugraha dan Zuhriah (2023) yang menunjukkan bahwa kecemasan komunikasi pada mahasiswa muncul sebagai respons emosional terhadap situasi komunikasi yang dipersepsikan mengancam, terutama ketika individu memiliki keyakinan diri yang rendah dan

cenderung meragukan kemampuannya sendiri dalam menyampaikan pesan secara efektif.

Kombinasi faktor internal dan psikologis ini menjelaskan mengapa kecemasan komunikasi sering terjadi di kalangan mahasiswa, bahkan ketika kompetensi teknisnya memadai (Dewi & Kumala, 2022). Situasi tersebut dapat menghambat perkembangan kemampuan komunikasi mahasiswa, bahkan membuat mereka menarik diri dari lingkungan sosialnya. Maka dari itu, perlu adanya strategi personal yang dapat membantu mahasiswa dalam membangun dan meningkatkan rasa percaya dirinya. Strategi yang digunakan oleh mahasiswa untuk membangun kepercayaan diri dapat bermacam-macam, mulai dari persiapan yang lebih matang sebelum berbicara di depan umum, latihan berulang, refleksi atas pengalaman, hingga mencari dukungan sosial dari teman atau keluarga (Muslimin & Maswan, 2021). Ada juga yang melibatkan diri dalam berbagai organisasi kampus sebagai upaya untuk membiasakan diri tampil dan menghadapi banyak orang. Strategi-strategi tersebut tidak hanya menunjukkan kesadaran individu terhadap pentingnya rasa percaya diri, tetapi juga mencerminkan upaya konkret untuk terus berkembang dan beradaptasi dalam situasi yang menantang. Di antara berbagai strategi tersebut, *self-talk* menempati posisi unik karena merupakan strategi internal yang dapat dilakukan kapan saja tanpa bergantung pada situasi eksternal.

Berdasarkan permasalahan tersebut, *self-talk* menjadi salah satu strategi komunikasi intrapersonal yang penting untuk dikaji lebih mendalam khususnya dalam konteks mahasiswa Ilmu Komunikasi. Penerapan *self-talk*, baik dalam bentuk positif maupun negatif memiliki peran penting dalam membentuk cara mahasiswa menilai dirinya sendiri, mengendalikan rasa cemas, serta mempersiapkan diri saat menghadapi berbagai situasi komunikasi, baik di ranah akademik maupun di ruang publik. *Self-talk* yang bersifat positif dapat membantu mahasiswa menumbuhkan kepercayaan terhadap kemampuan yang dimiliki, menekan munculnya pikiran-pikiran negatif, serta meningkatkan keberanian untuk menyampaikan gagasan dan pendapat. Oleh karena itu,

penelitian ini diarahkan untuk mengkaji bagaimana mahasiswa Ilmu Komunikasi menerapkan *self-talk* dalam keseharian mereka, serta sejauh mana praktik tersebut berdampak terhadap tingkat kepercayaan diri dalam menjalani aktivitas komunikasi, baik di lingkungan perkuliahan maupun dalam kehidupan sosial.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana bentuk dan proses penerapan *self-talk* oleh mahasiswa Ilmu Komunikasi saat menghadapi situasi komunikasi akademik dan publik?
2. Bagaimana mahasiswa Ilmu Komunikasi memaknai peran *self-talk* dalam pembentukan dan penguatan kepercayaan diri saat berkomunikasi?
3. Bagaimana pengalaman mahasiswa Ilmu Komunikasi dalam mengelola kecemasan komunikasi melalui penggunaan *self-talk* positif dan *self-talk* negatif?

1.3 Tujuan Penelitian

Adapun tujuan dari penelitian ini dibedakan menjadi 2 tujuan yaitu, tujuan umum dan tujuan khusus :

1. Tujuan Umum

Memahami secara mendalam praktik *self-talk* serta maknanya dalam pembentukan kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Komunikasi ketika menghadapi situasi komunikasi akademik dan publik.

2. Tujuan Khusus

- a. Mendeskripsikan bentuk, proses, dan konteks penerapan *self-talk* mahasiswa Ilmu Komunikasi dalam situasi komunikasi akademik dan publik.
- b. Menganalisis pemaknaan mahasiswa terhadap peran *self-talk* dalam membangun kepercayaan diri saat berkomunikasi.
- c. Mengungkap pengalaman mahasiswa dalam mengelola kecemasan komunikasi melalui *self-talk* positif dan *self-talk* negatif.

1.4 Manfaat Penelitian

Melalui penelitian ini diharapkan dapat diperoleh manfaat sebagai berikut :

1. Manfaat Teoritis

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi dalam pengembangan kajian Ilmu Komunikasi, khususnya pada ranah komunikasi intrapersonal, dengan memperkaya pemahaman mengenai peran self-talk dalam membentuk dan meningkatkan kepercayaan diri mahasiswa. Hasil penelitian ini juga diharapkan dapat menjadi referensi bagi penelitian selanjutnya yang membahas self-talk, kepercayaan diri, serta kecemasan komunikasi dalam konteks mahasiswa.

2. Manfaat Praktis

a. Bagi Mahasiswa Ilmu Komunikasi

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi bahan refleksi dan rujukan bagi mahasiswa Ilmu Komunikasi dalam memahami pentingnya self-talk sebagai strategi personal untuk mengelola kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri dalam menghadapi situasi komunikasi akademik maupun publik.

b. Bagi Program Studi Ilmu Komunikasi

Hasil penelitian ini diharapkan dapat menjadi masukan bagi program studi dalam merancang kegiatan pembelajaran, pelatihan, atau pendampingan yang berorientasi pada penguatan kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi mahasiswa melalui pendekatan komunikasi intrapersonal.

c. Bagi Peneliti Selanjutnya

Penelitian ini diharapkan dapat menjadi sumber referensi dan acuan bagi peneliti selanjutnya yang tertarik mengkaji topik serupa dengan pendekatan, subjek, atau konteks yang berbeda, sehingga dapat memperkaya khazanah penelitian di bidang Ilmu Komunikasi.

1.5 Sistematika Bab

Sistematika penulisan terbagi menjadi 5 BAB, Semua BAB tersebut saling berhubungan satu sama lain. Adapun gambaran masing-masing BAB diuraikan sebagai berikut:

1. BAB I : Pendahuluan

Bab ini berisi gambaran umum mengenai penelitian yang dilakukan. Pada bab ini diuraikan latar belakang penelitian yang menjelaskan alasan dan urgensi pengambilan topik penelitian. Selanjutnya dipaparkan rumusan masalah sebagai fokus penelitian, tujuan penelitian yang ingin dicapai, serta manfaat penelitian baik secara teoritis maupun praktis. Bab ini juga dilengkapi dengan sistematika penulisan skripsi untuk memberikan gambaran alur pembahasan pada setiap bab.

2. BAB II : Tinjauan Pustaka

Bab ini membahas kajian pustaka yang relevan dengan penelitian. Pada bagian penelitian sebelumnya diuraikan hasil-hasil penelitian terdahulu yang berkaitan dengan self-talk dan kepercayaan diri. Selanjutnya disajikan landasan teori atau konsep yang menjadi dasar dalam menganalisis permasalahan penelitian, meliputi konsep self-talk, komunikasi intrapersonal, kepercayaan diri, dan kecemasan komunikasi. Bab ini ditutup dengan kerangka konsep yang menggambarkan hubungan antar konsep dalam penelitian.

3. BAB III : Metodologi Penelitian

Bab ini menjelaskan metode yang digunakan dalam penelitian. Pembahasan diawali dengan paradigma penelitian yang mendasari penelitian, diikuti dengan pendekatan penelitian yang digunakan. Selanjutnya diuraikan metode penelitian, subjek dan objek penelitian, serta teknik pengambilan data. Bab ini juga menjelaskan waktu penelitian, teknik analisis data yang digunakan, dan teknik keabsahan data untuk menjamin validitas dan reliabilitas hasil penelitian.

4. BAB IV : Temuan dan Pembahasan

Bab ini memaparkan hasil penelitian yang diperoleh dari lapangan. Pembahasan diawali dengan profil informan penelitian. Selanjutnya disajikan temuan penelitian yang berkaitan dengan penerapan self-talk dan kepercayaan diri mahasiswa Ilmu Komunikasi. Temuan tersebut kemudian

dianalisis dan dibahas secara mendalam dengan mengaitkannya pada teori dan konsep yang telah dijelaskan pada bab sebelumnya.

5. BAB V : Penutup

Bab ini berisi kesimpulan dari hasil penelitian yang telah dilakukan berdasarkan temuan dan pembahasan. Selain itu, disajikan saran yang ditujukan kepada mahasiswa, program studi, dan pihak terkait lainnya. Bab ini juga memuat rekomendasi untuk penelitian selanjutnya agar dapat mengembangkan dan memperdalam kajian terkait self-talk dan kepercayaan diri dalam konteks yang lebih luas.

