

Hubungan antara Frekuensi *Self-talk* dengan Kemampuan Interpersonal pada Mahasiswa

Alif Nova Samudra¹, Ardian Rahman Afandi², Avin Fadilla Helmi

^{1,2,3} Fakultas Psikologi Universitas Gadjah Mada

E-mail: ¹alif.nova.samudra@mail.ugm.ac.id, ²ardianrahmanafandi@ugm.ac.id, &

³avinpsi@ugm.ac.id

Abstrak

Revolusi pendidikan turut memengaruhi tingkat pendidikan tinggi. Kurikulum Merdeka Belajar menuntut mahasiswa untuk memiliki kemampuan interpersonal, khususnya komunikasi, yang tinggi. Berdasarkan penelitian terdahulu, kemampuan komunikasi interpersonal yang baik memiliki banyak dampak positif bagi mahasiswa. Salah satu cara mudah yang dapat digunakan untuk meningkatkan kemampuan komunikasi interpersonal adalah penggunaan *self-talk*. Penelitian ini berusaha menggali hubungan antara frekuensi *self-talk* dengan kemampuan komunikasi interpersonal pada 303 subjek mahasiswa Indonesia yang berusia 18-25 tahun. Penelitian dilaksanakan menggunakan pendekatan kuantitatif survei dengan desain *cross-sectional*. Alat ukur yang digunakan adalah skala *self-talk* dan skala komunikasi interpersonal. Analisis data menemukan adanya korelasi positif antara frekuensi *self-talk* dengan kemampuan komunikasi interpersonal, meskipun korelasinya sangat rendah ($\rho = 0,167$). Namun, dalam partisipan dengan frekuensi *self-talk* tinggi, hubungannya menjadi moderat ($\rho = 0,331$).

Kata kunci: *self-talk, komunikasi interpersonal, korelasi*

Abstract

Education revolution affects the college curriculum in Indonesia. The new curriculum, Kampus Merdeka, encouraged college students to have good interpersonal communication skill. According to past researches, good interpersonal communication skill does have lots of merits for college students. One of the ways proposed to increase interpersonal communication skill is through the usage of *self-talk*. The purpose of this study is to discover the relationship between *self-talk* frequency and interpersonal communication skill on 303 Indonesian college students, ranging from 18 to 25 years old. The study is conducted using a quantitative non-experimental method with cross-sectional design. The scales used for this study are *self-talk* scale and interpersonal communication scale. Data analysis shows that frequency of *self-talk* does have a positive correlation with interpersonal communication skill, albeit very low ($\rho = 0,167$). But, in participants with high frequency of *self-talk*, the correlation is moderate ($\rho = 0,331$).

Keywords: *self-talk, interpersonal communication, correlation*