PERSUASI
Jurnal Tugas Akhir Mahasiswa Ilmu Komunikasi

PERSUASI (Jurnal Tugas Akhir Mahasiswa Ilmu Komunikasi)
Volume 2 Nomor 2, Halaman 62-70, Agustus 2025

Tersedia secara daring pada:
http://jtam.ulm.ac.id/index.php/persuasi

.

Pengaruh *Self-talk* terhadap Aprehensi Komunikasi pada Remaja di Kota Banjarmasin

Nur Azkia Ramadhani[1], Astinana Yuliarti[2]
[1,2]Program Studi Ilmu Komunikasi, Universitas Lambung Mangkurat, Kota Banjamasin
Surel: nurazkiar@gmail.com

Abstrak. Aprehensi komunikasi (kecemasan komunikasi) merupakan perilaku yang normal, tetapi menjadi sebuah masalah serius apabila kecemasan tersebut dari waktu ke waktu terus meningkat, kemudian berdampak individu menarik diri dan hanya berbicara ketika ditanya. Dari berbagai kelompok umur tingkat menengah mengambil pendidikan tinggi, tujuan dari penelitian ini guna mengukur sejauh mana pengaruh *self-talk* terhadap kecemasan komunikasi pada remaja di wilayah Kota Banjarmasin. Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatif. Sampel pada penelitian berjumlah 383 remaja di Kota Banjarmasin. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *simple random sampling*, pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan analisis data dilakukan melalui metode regresi linier sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-talk* terhadap aprehensi komunikasi pada remaja di Kota Banjarmasin. Hal tersebut sesuai dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 dan nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel (8,588 > 1,966), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Selain itu, nilai R *square* sebesar 0,162 menunjukkan bahwa variabel *self-talk* memiliki pengaruh sebesar 16,2% terhadap variabel aprehensi komunikasi.

Kata Kunci: Aprehensi Komunikasi, Komunikasi, *Self-talk*

Cara Sitasi: Ramadhani, N. A., & Yuliarti, A. (2025). Pengaruh *Self-talk* terhadap Aprehensi Komunikasi pada Remaja di Kota Banjarmasin. *JURNAL PERSUASI*, *2*(2), 62-70.

PENDAHULUAN

Manusia pada hakikatnya merupakan makhluk sosial, artinya setiap kegiatan yang dilakukan tidak terlepas dari interaksi. John Donne (dalam Nurudin, 2004) mengatakan bahwa, *"Tak ada satu pun individu yang sepenuhnya bisa hidup sendiri, sebab setiap orang bagian yang dimana merupakan dari kesatuan yang lebih besar, layaknya kepingan dari sebuah benua."* Manusia pada dasarnya adalah makhluk sosial yang tidak dapat hidup terpisah dari sesamanya. Oleh karena itu, interaksi dan hubungan dengan orang lain menjadi kebutuhan yang mendasar, dan di sinilah peran komunikasi muncul sebagai sarana penting untuk memenuhi kebutuhan tersebut.

Komunikasi merupakan suatu proses yang dinamis, atau berlangsung secara terus menerus sejalan dengan perkembangan yang terjadi dalam masyarakat. Hal ini menjadikan kegiatan komunikasi pada manusia merupakan kunci utama dari terbentuknya interaksi sosial. Komunikasi memiliki fungsi isi, artinya komunikasi melibatkan pertukaran informasi yang diperlukan agar individu dapat menyelesaikan tugas dan fungsinya mengenai hubungan antara dirinya sendiri dengan orang lain. Penting bagi individu memiliki kemampuan berkomunikasi, terlebih bagi remaja yang tengah mengalami proses perkembangan menuju dewasa.

Remaja merupakan periode dimana seseorang berada dalam usia produktif. Artinya, remaja berada dalam rentang usia yang biasanya dikaitkan dengan kemampuan untuk menyelesaikan pendidikan formal, membangun karier, mencari pekerjaan, melakukan kegiatan sosial, hingga berkeluarga. Usia produktif sering dianggap sebagai periode dimana individu memiliki kapasitas tertinggi untuk menghasilkan dan berinovasi. Pada masa ini, remaja secara alami akan melakukan proses mencari jati diri. Proses pencarian ini melibatkan interaksi sosial, di mana komunikasi memainkan peran utama dalam membangun interaksi sosial tersebut.

Dalam melakukan kegiatan komunikasi perlu disertai motif atau alasan-alasan yang mendorong seseorang menyampaikan pesan kepada orang lain. Sebagai seorang remaja, motif komunikasinya adalah memastikan pesan komunikasinya tersampaikan dengan jelas, sehingga hubungan sosial yang dibangun memberikan dampak positif bagi dirinya. Setiap komunikator memiliki tujuan agar motif komunikasinya tersampaikan dengan jelas dan lengkap kepada komunikan. Jika tujuan ini tidak tercapai, komunikator mungkin akan mulai merasa cemas akibat ketidakmampuan menyampaikan pesannya dengan efektif.

Perasaan cemas yang timbul ketika sedang atau akan melakukan komunikasi disebut aprehensi komunikasi. Kondisi ini dapat dihadapi oleh siapa saja dan dari berbagai situasi komunikasi. Disebutkan bahwa aprehensi komunikasi merupakan respon biologis yang masih tergolong wajar bagi seorang pelaku komunikasi. Aprehensi komunikasi menjadi masalah yang serius jika sudah tidak dapat lagi dikendalikan, seperti menyebabkan seseorang berusaha untuk menghindari komunikasi dan enggan melakukan komunikasi dengan orang lain. Kecemasan dalam berkomunikasi mempengaruhi hasil dari pesan yang disampaikan. Jika pesan tidak tersampaikan dengan baik, maka kesamaan makna tidak akan tercapai. Sedangkan, kesamaan makna adalah salah satu aspek penting terciptanya komunikasi yang efektif. Ketidaksamaan makna dapat menyebabkan perbedaan persepsi, yang pada akhirnya menghalangi tercapainya tujuan awal komunikasi.

Remaja cenderung lebih memperhatikan dan mengutamakan peran emosi dalam proses pengambilan keputusan. Remaja berada di puncak gejolak emosinya, ini menyebabkan emosi remaja sering menjadi tidak stabil. Ketidakstabilan emosi pada remaja dapat menjadi salah satu dampak terjadinya kecemasan komunikasi. Misalnya, ketika melakukan presentasi di depan kelas, bagi beberapa remaja, presentasi merupakan hal yang menakutkan, terlebih lagi ketika mendapatkan pertanyaan mengenai materi yang dipresentasikan.

Berdasarkan sebuah penelitian oleh Louise Katz (2000) di *University of Tennessee at Martin* menunjukkan bahwa, *"Berbicara di depan umum merupakan situasi yang kerap*

memicu kecemasan bagi banyak individu, termasuk pelajar, mahasiswa, hingga masyarakat luas. Hasil penelitian menunjukkan bahwa antara 20% hingga 85% orang mengalami kecemasan dalam situasi ini (dikutip dalam Setyastuti, 2012)." Ketakutan komunikasi dalam proses pembelajaran merupakan salah satu penyebab menurunnya dalam prestasi belajar. Penelitian yang dilakukan Reyhan (2019) di UIN Syarif Hidayatullah Jakarta menghasilkan data bahwa 73% dari dari peserta penelitiannya memiliki kecemasan komunikasi yang tinggi.

Remaja berada dalam jenjang usia yang tengah mengambil pendidikan tinggi, sehingga remaja diarahkan guna bisa menciptakan ide dan pikirannya secara lisan, termasuk di saat diminta tampil di depan umum. Semakin formal komunikasi yang terjadi, maka semakin tinggi pula ketakutan komunikasi yang terjadi. Selain dalam situasi formal, kecemasan komunikasi juga sering terjadi ketika seseorang hendak membangun komunikasi dengan orang baru yang tidak pernah mereka ajak berkomunikasi. Sebagai contoh, ketika seorang siswa atau mahasiswa baru berupaya memulai percakapan untuk membangun pertemanan. Namun, seperti yang telah disebutkan, kecemasan komunikasi dapat terjadi pada siapapun dan dalam proses komunikasi apapun. Bahkan seorang yang telah berulang kali melakukan komunikasi di depan umum pun dapat mengalami hal yang sama. Perbedaannya adalah bagaimana individu tersebut mengelola rasa cemasnya sehingga kegiatan komunikasinya dapat terkendali. Dengan terjadinya kecemasan komunikasi, individu harus mengetahui bagaimana mengatasinya. Komunikasi memiliki peran yang penting dalam mengatasi kecemasan. *Self-talk*, atau yang dikenal dengan berbicara kepada diri sendiri, dapat menjadi solusi untuk mengurangi aprehensi komunikasi.

Self-talk merupakan kegiatan berbicara dengan diri sendiri. Dalam hal ini *self-talk* dilakukan dengan memberikan kalimat-kalimat afirmatif atau positif kepada diri sendiri sehingga individu menjadi terpengaruh, dan pemikiran negatif yang menyebabkan munculnya kecemasan dapat berkurang. *Self-talk* memiliki pengaruh yang positif dan signifikan dalam menghilangkan rasa cemas, karena perubahan dalam diri seseorang selalu dimulai dari dalam dirinya. Hal ini sejalan dengan prinsip dari teknik *self-talk* itu sendiri, bahwa individu harus mengubah keyakinan mereka tentang perilaku mereka.

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Ramlan, Thalib, dan Harum pada tahun 2023 tentang *Penerapan Teknik Self Talk dalam Mengurangi Kecemasan Berbicara di Depan Kelas pada Siswa SMP Negeri 39 Bulukumba*, Penelitian ini membuktikan bahwa penggunaan teknik *self-talk* secara signifikan mampu menurunkan tingkat kecemasan saat berbicara di depan kelas pada siswa SMP Negeri 39 Bulukumba. Sebelum intervensi dilakukan, gejala kecemasan yang tampak pada siswa meliputi tubuh gemetar, rasa gelisah, malu, takut, berkeringat secara berlebihan, serta munculnya pikiran irasional atau *overthinking*. Setelah diberikan pelatihan dengan teknik *self-talk*, kemudian dilakukan pengukuran kembali (*posttest*), hasil menunjukkan bahwa kelompok eksperimen mengalami penurunan kecemasan saat tampil berbicara di depan kelas. Dengan demikian, penelitian ini menyimpulkan bahwa terdapat pengaruh yang signifikan antara siswa yang mendapatkan perlakuan dengan teknik *self-talk* dan mereka yang tidak mendapatkan perlakuan tersebut dalam mengatasi kecemasan berbicara di depan kelas.

Berdasarkan hasil wawancara prapenelitian yang peneliti lakukan kepada salah satu remaja di Kota Banjarmasin pada hari Senin, 21 Mei 2024, ditemukan masalah bahwa kecemasan komunikasi menyebabkan komunikasi menjadi terhambat. Narasumber menyebutkan bahwa kecemasan komunikasi terjadi ketika ia ingin memulai percakapan dengan orang baru, saat presentasi, dan ketika perhatian orang lain terfokus pada dirinya. Dalam menghadapi kecemasan ini, narasumber mencoba menenangkan diri dengan *self-talking*, karena menurutnya, *self-talk* dapat membantu mengurangi gangguan kecemasan dalam berkomunikasi. Maka, dari hasil wawancara tersebut dapat diketahui bahwa *self-talk* dapat mengurangi aprehensi pada remaja ketika melakukan proses komunikasi.

Seseorang yang terbiasa melakukan *self-talk* memiliki kemampuan untuk melatih pemikirannya agar tidak mudah melakukan kesalahan. Kemampuan ini membantu mengelola pemikirannya menjadi solutif. Berbicara dengan sendiri bertujuan agar individu dapat memahami dirinya sendiri, sehingga mampu menganalisis emosi yang dirasakan dan mengetahui cara mengatasi perasaan atau keadaan yang tengah dialaminya. *Self-talk* terbukti berkesinambungan dengan berbagai fungsi psikologis, termasuk penalaran, pemecahan masalah, perencanaan dan pelaksanaan rencana, perhatian, serta motivasi. Berdasarkan permasalahan tersebut, peneliti ingin meneliti seberapa besar pengaruh *self-talk* terhadap aprehensi komunikasi pada remaja di Kota Banjarmasin.

METODE

Penelitian ini menerapkan pendekatan kuantitatif, di mana data yang dikumpulkan berupa angka-angka yang dianalisis menggunakan metode statistik guna memperoleh kesimpulan yang relevan dengan permasalahan yang dikaji (Sugiyono, 2018). Populasi dalam studi ini terdiri dari remaja berusia 15 hingga 24 tahun yang berdomisili di Kota Banjarmasin. Menurut data Badan Pusat Statistik (BPS) terkini dari Kota Banjarmasin, jumlah remaja dalam rentang usia tersebut pada tahun 2023 mencapai 114.423 jiwa. Sampel ditentukan dengan menggunakan teknik *simple random sampling* dan rumus Isaac dan Michael, dengan tingkat signifikansi sebesar 5%. Hasil perhitungan menunjukkan bahwa sampel yang digunakan dalam penelitian ini berjumlah 383 remaja di Kota Banjarmasin.

Pengumpulan data dilakukan dengan mendistribusikan kuesioner secara daring melalui platform Google Form kepada 383 responden. Data yang terkumpul kemudian dianalisis menggunakan perangkat lunak SPSS (*Statistical Product and Service Solution*) versi 26.0. Teknik analisis yang digunakan adalah regresi linear sederhana untuk mengetahui sejauh mana pengaruh variabel *self-talk* (X) terhadap variabel aprehensi komunikasi (Y).

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini dilakukan dengan membagikan kuesioner melalui Google Form kepada 383 orang berusia 15 – 24 tahun di Kota Banjarmasin. Hasil penelitian menunjukkan bahwa diketahui bahwa usia responden yang mengisi diawali dari penelitian mulai usia 16 tahun dengan sebanyak berjumlah 7 orang (2%), usia 17 tahun berjumlah 21 orang (5%), usia 18 tahun berjumlah 21 orang (5%), usia 19 tahun berjumlah 29 orang (8%), usia 20 tahun berjumlah 45 orang (12 %), usia 21 tahun berjumlah 54 orang (14%), usia 22 tahun berjumlah 80 orang (21%), usia 23 tahun berjumlah70 orang (18%), dan usia 24 tahun berjumlah 56 orang (15%). Responden yang berdomisili di Banjarmasin Utara sebanyak 94 orang (25%), Banjarmasin Timur sebanyak 71 orang (18%), Banjarmasin Tengah sebanyak 75 orang (20%), Banjarmasin Barat sebanyak 74 orang (18%), dan Banjarmasin Selatan sebanyak 69 orang (18%).

Tabel 1. Hasil Uji Asumsi Klasik: Uji Normalitas

N	**Kolmogorov-Smirnov Sig. (2-Tailed)**
383	0.061

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS 26.0, 2024

Dari hasil uji tabel di atas, bahwa hasil uji normalitas dengan jumlah subjek 383 orang menunjukkan nilai asymp. Sig (2-Tailed) sebesar 0,061 yang berarti nilainya lebih besar dari 0,05 (p>0,05). Hasil tersebut menunjukan bahwa nilai residual bersdistribusi normal.

Tabel 2. Hasil Uji Asumsi Klasik: Uji Linearitas

Linearity	**F**	**Taraf Signifikansi**
Combined	80.627	0.000

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS 26.0, 2024

Dari hasil uji tabel di atas, bahwa hasil uji linearitas dengan jumlah subjek 383 orang menunjukan bahwa adanya suatu hubungan yang linear antara variabel *self-talk* dan aprehensi komunikasi dengan nilai signifiykansi *linearity* sebesar 0.000, yang artinya lebih kecil dari 0.05. Maka dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang linear antara variabel *self-talk* dan aprehensi komunikasi.

Tabel 3. Kategorisasi Data

Variabel	**Rentang nilai**	**Kategori**	**Frekuensi**	**Persentase**
Self-talk	X < 35	Rendah	10	2.6%
	35 ≤ X ≤ 55	Sedang	67	17.5%
	55 ≤ X	Tinggi	306	79.9%
Mean variabel *self-talk* (X)				59.8%
Aprehensi Komunikasi	X < 30,3	Rendah	49	12.8%
	30,3 ≤ X ≤ 47,7	Sedang	230	60.1%

	47,7 ≤ X	Tinggi	104	27.2%
Mean variabel Aprehensi komunikasi (Y)				41.3%

Sumber: Diolah peneliti tahun 2025

Dari hasil uji tabel di atas, bahwa didapatkan hasil bahwa subjek yang melakukan *self-talk* dalam kategori rendah sebanyak 10 subjek (2.6%), dalam kategori sedang sebanyak 67 subjek (17.5%), dan dalam kategori tinggi sebanyak 306 (79.9%). Sedangkan, subjek yang mengalami aprehensi komunikasi dalam kategori rendah sebanyak 49 subjek (12.8%), dalam kategori sedang sebanyak 230 subjek (60.1%), dan dalam kategori tinggi sebanyak 104 subjek (27.2%).

Hasil-hasil di atas menunjukkan bahwa sebagian besar subjek cenderung sering melakukan *self-talk* , namun masih memiliki tingkat aprehensi komunikasi yang sedang. Hal tersebut dapat dilihat dari persentase tertinggi variabel *self-talk* adalah kategori tinggi (79.9%), dan peresentase tertinggi pada aprehensi komunikasi adalah kategori sedang (60.1%). Selain itu, dapat dilihat pula melalui nilai *mean* kedua variabel, dimana nilai mean variabel *self-talk* sebesar 59.8% berada di kategori tinggi (55 ≤ X), dan variabel aprehensi komunikasi sebesar 41.3% berada di kategori sedang (30,3 ≤ X ≤ 47,7).

Tabel 4. Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana

Variabel Dependen	**Variabel Independen**	**Koefisien Regresi (B)**	**Sig.**
Aprehensi Komunikasi (Y)	*Self-talk* (X)	0.216	0.000
Konstanta = 28.398			

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS 26.0, 2024

Dari hasil uji tabel di atas, bahwa, maka persamaan regresi yang diperoleh dari penelitian ini adalah sebagai berikut:

$$Y = a + b.X$$

$$Y = 28{,}398 + 0{,}216\ X$$

Interpretasi dari persamaan hal ini digambarkan sebagai berikut:

a. Nilai konstanta sebesar 28,398, artinya tanpa adanya *self-talk* (variabel bebas sama dengan nol), maka terjadinya aprehensi komunikasi pada remaja di Kota Banjarmasin akan tetap ada sebesar 28,398.
b. Variabel *self-talk* memiliki nilai koefisiyen regresi sebesar 0,216 (bernilai positif). Artinya, *self-talk* memiliki arah pengaruh positif terhadap pengurangan aprehensi komunikasi. Setiap kenaikan satu satuan *self-talk* akan meningkatkan rasio pengurangan aprehensi komunikasi pada remaja di Kota Banjarmasin sebesar 0,216. Sebaliknya, setiap penurunan satu satuan *self-talk* akan menurunkan rasio pengurangan aprehensi komunikasi pada remaja di Kota Banjarmasin sebesar 0,216.

Tabel 5. Uji Koefisien Determinan (R2)

R	**R square**	**Adjust R Square**

0.403	0.162	0.160

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS 26.0, 2024

Dari hasil uji tabel di atas, bahwa didapatkan nilai R *square* sebesar 0,162. Nilai ini menunjukkan bahwa variabel *self-talk* memiliki pengaruh sebesar 16,2% terhadap variabel aprehensi komunikasi, sementara 83,8 % sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya.

Tabel 6. Uji Koefisien Regresi Sederhana (Uji T)

B	**t**	**Sig.**
0.216	8.588	0.000

Sumber: Hasil pengolahan data SPSS 26.0, 2024

Berdasarkan tabel di atas, diketahui nilai t hitung sebesar 8,588 > t tabel sebesar 1,966, dengan taraf signifiykansi sebesar 0,000 (p<0.05). Dari hasil uji t, dapat disimpulkan bahwa hipotesis penelitian "*Self-talk* berpengaruh terhadap aprehensi komunikasi pada remaja di Kota Banjarmasin" (H_a) diterima.

Pembahasan

Menurut hasil penelitian, *self-talk* (X) memiliki pengaruh positif dan signifikan terhadap aprehensi komunikasi (Y). Hal ini diketahui dari nilai koefisien regresi sebesar 0,216 yakni bernilai positif, artinya *self-talk* memiliki arah pengaruh positif terhadap pengurangan aprehensi komunikasi. Penelitian ini membagi tingkat *self-talk* yang dilakukan subjek menjadi tiga kategori, yakni rendah, sedang, dan tinggi. Berdasarkan data yang didapatkan dari 383 subjek yang memenuhi kriteria sampling, diketahui bahwa sebagian besar subjek cenderung sering melakukan *self-talk*, tetapi masih memiliki tingkat aprehensi komunikasi yang sedang. Hal tersebut dapat dilihat melalui nilai *mean* kedua variabel, di mana nilai mean variabel *self-talk* sebesar 59.8% berada di kategori tinggi, dan variabel aprehensi komunikasi sebesar 41.3% berada di kategori sedang.

Menurut McCroskey (1984), terdapat individu yang hanya merasakan kecemasan dalam situasi-situasi tertentu. Dalam penelitian ini, mayoritas responden menunjukkan adanya kecemasan komunikasi, khususnya ketika harus berbicara di depan umum atau melakukan komunikasi publik. Hal ini sejalan dengan pendapat Amir dan Witriani (2019) yang menyatakan bahwa kecemasan lebih sering muncul dalam konteks komunikasi publik atau saat berbicara di hadapan banyak orang. Bentuk kecemasan ini dikategorikan sebagai *generalized-content communication apprehension* (CA), yaitu suatu kondisi di mana seseorang merasa cemas saat dihadapkan pada kegiatan komunikasi yang melibatkan audiens. Kecemasan tersebut dapat muncul sejak individu membayangkan hingga menjalani situasi berbicara tersebut. Meskipun demikian, tipe kecemasan ini biasanya hanya terjadi dalam situasi tertentu, dan tidak berlaku secara umum pada semua konteks komunikasi.

Berdasarkan hasil uji hipotesis, diperoleh nilai R square sebesar 0,162. Ini menunjukkan bahwa pengaruh *self-talk* terhadap aprehensi komunikasi adalah sebesar

16,2%, yang tergolong rendah. Sementara itu, sisanya sebesar 83,8% dipengaruhi oleh faktor lain yang tidak dijelaskan dalam penelitian ini. Menurut De Vito (dalam Setyastuti, 2012), ada enam strategi utama untuk mengatasi kecemasan dalam komunikasi, yaitu melakukan persiapan dan latihan yang memadai, melihat kecemasan dalam perspektif yang tepat, berusaha untuk rileks, memusatkan perhatian pada keberhasilan, mengembangkan keterampilan dan pengalaman komunikasi, serta membiasakan diri dengan berbagai situasi komunikasi. Selain itu, metode COPE yang dikembangkan oleh John Dacey (dalam Prasetyo, 2017) juga terbukti efektif dalam mengatasi aprehensi komunikasi. Metode ini mencakup empat langkah utama: menenangkan sistem saraf, merancang skenario imajinatif, menghadapi hambatan dan kegagalan dengan ketahanan, serta melakukan evaluasi dan penyesuaian terhadap rencana yang telah dibuat.

Menurut Blackburn dan Davidson (1994), secara konseptual, kecemasan muncul ketika individu berada dalam situasi yang dianggap mengancam, baik secara eksplisit maupun implisit. Situasi ini memicu individu untuk melakukan penilaian kognitif terhadap kondisi tersebut, yang kemudian mendorong mereka untuk mencari cara keluar dari ancaman tersebut. Proses ini akhirnya memunculkan rasa cemas. Berdasarkan hal ini, dapat dipahami bahwa faktor kognitif merupakan salah satu penyebab utama timbulnya kecemasan dalam komunikasi. Pandangan ini sejalan dengan teori disonansi kognitif yang dikemukakan oleh Festinger pada tahun 1957, yang menyatakan bahwa individu akan berusaha mengurangi ketidaknyamanan akibat disonansi dengan menghindari informasi atau keadaan yang dapat memperburuk kondisi tersebut.

Temuan dalam penelitian ini juga diperkuat oleh studi sebelumnya yang dilakukan oleh Emilia Mustary pada tahun 2023, berjudul *Hubungan Antara Self-Talk Positif dan Communication Apprehension pada Mahasiswa BKI IAIN Parepare.* Dalam penelitian tersebut ditemukan bahwa *self-talk* positif berkontribusi sebesar 45,2% terhadap penurunan aprehensi komunikasi. Artinya, terdapat hubungan yang signifikan antara *self-talk* positif dengan tingkat kecemasan dalam berkomunikasi.

Mustary (2020) juga mengungkapkan mahasiswa yang sering melakukan *self-talk* positif cenderung memiliki tingkat aprehensi komunikasi yang rendah hingga sedang. Self-talk dianggap memiliki peran penting dalam pengendalian proses kognitif individu (Bunker, 1993 dalam Mustary, 2020). Hasil dari penelitian tersebut menunjukkan bahwa self-talk positif tidak hanya membantu menurunkan kecemasan komunikasi, tetapi juga dapat meningkatkan daya tahan mental (resiliensi) dan mengurangi risiko perilaku menyakiti diri sendiri. Dengan demikian, self-talk berperan besar dalam membantu individu mengatur pikiran mereka secara lebih sehat, meningkatkan kemampuan dalam mengatasi stres dan kecemasan, serta mendukung pencarian solusi atas masalah yang dihadapi. Melalui *self-talk* positif, seseorang dapat lebih fokus dan mampu mengatasi pikiran negatif yang bisa berdampak buruk bagi kesehatan mental.

PENUTUP

Berdasarkan hasil analisis yang telah dijelaskan pada hasil dan pembahasan penelitian didapatkan hasil uji hipotesis t parsial yang menunjukkan nilai t_{hitung} sebesar

8,588 > 1,966 dengan taraf signifikansi 0,000 < 0,05. Artinya, hipotesis alternatif (H_a) diterima dan (H_0) ditolak. Serta berdasarkan hasil dari nilai R *square* sebesar 0,162, yang menunjukkan bahwa variabel *self-talk* memiliki pengaruh sebesar 16,2% terhadap variabel aprehensi komunikasi, sementara 83,8% sisanya dipengaruhi oleh faktor-faktor lainnya. Sehingga didapatkan kesimpulan bahwa terdapat pengaruh *self-talk* terhadap aprehensi komunikasi pada remaja di Kota Banjarmasin. Adapun pengaruh kedua variabel bersifat signifikan, yaitu semakin tinggi tingkat *self-talk*, maka semakin tinggi pula pengaruh *self-talk* mengurangi aprehensi komunikasi pada remaja di Kota Banjarmasin.

DAFTAR PUSTAKA

Hardy, J. (2006). Speaking clearly: A critical review of the self-talk literature. *Psychology of Sport and Exercise*, *7*(1), 81–97. https://doi.org/10.1016/j.psychsport.2005.04.002

Hidayat, Y. (2011). Reviu self-talk: Konsep, dimensi, dan perspektif teori. *Jurnal Kepelatihan Olahraga*, *3*(1), 65–76.

McCroskey, J. C., & Beatty, M. J. (1984). *Communication apprehension and accumulated communication state anxiety experiences: A research note*. https://doi.org/https://doi.org/10.1080/03637758409390185

Mustary, E. (2020). Hubungan Antara Self-Talk Positif dan Communication Apprehension Pada Mahasiswa BKI IAIN Parepare. *Komunida: Media Komunikasi Dan Dakwah*, *10*(01), 135–147. https://doi.org/10.35905/komunida.v7i2.http

Nurudin. (2004). *Sistem Komunikasi Indonesia*.

Powell, R. G., Caseau, D., Powell, R. G., & Powell, D. L. (2004). Classroom Communication and Diversity. In *Classroom Communication and Diversity*. https://doi.org/10.4324/9781410610294

Prasetyo, A. (2017). COPE Method Implementation Program to Reduce Communication Apprehension Level in Full Day Yunior High School Students. *IOP Conference Series: Earth and Environmental Science*, *55*(1).

Reyhan, R. (2019). Pengaruh Trait Kepribadian, Self-Esteem, dan Jenis Kelamin Terhadap Kecemasan Berkomunikasi Mahasiswa Fakultas Psikologi Uin Syarif Hidayatullah Jakarta. *TAZKIYA: Journal of Psychology*, *6*(2), 257–268. https://doi.org/10.15408/tazkiya.v6i2.11002

Setyastuti, Y. (2012). Aprehensi Komunikasi dalam Komunikasi Antarpribadi. *Jurnal Komunikator*, *4*(2), 72–79. http://journal.umy.ac.id/index.php/jkm/article/view/198/154

Sugiyono. (2018). *Metode Penelitian Kuantitatif*.