

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *COMMUNICATION APPREHENSION* PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR



DIAJUKAN OLEH:

RESKI WIRAJAYANTI

4519091118

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2023



**HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN
COMMUNICATION APPREHENSION PADA MAHASISWA DI
KOTA MAKASSAR**

SKRIPSI

**Diajukan Kepada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Sebagai
Persyaratan Memperoleh Gelar Sarjakan Psikologi (S.Psi)**

Oleh :

RESKI WIRAIJAYANTI

4519091118

**FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS BOSOWA MAKASSAR**

2023

HALAMAN PENGESAHAN

SKRIPSI

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *COMMUNICATION APPREHENSION* PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR

Disusun dan diajukan oleh:

RESKI WIRAJAYANTI

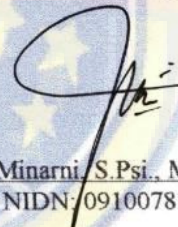
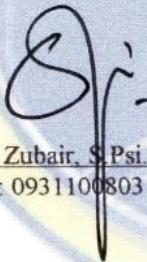
NIM: 4519091118

Telah dipertahankan di depan Panitia Ujian Skripsi
Pada September 2023

Menyetujui:

Pembimbing I

Pembimbing II



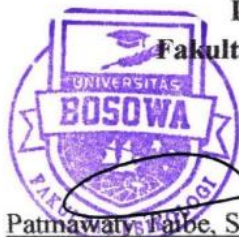
Arie Gunawan Hazairin Zubair, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0931100803

Minarni, S.Psi., M.A
NIDN: 0910078104

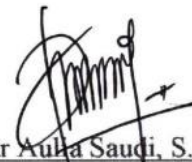
Mengetahui:

**Dekan
Fakultas Psikologi**

**Ketua Program Studi
Fakultas Psikologi**



Patmawaty Falbe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph.D.
NIDN: 0921018302



A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si.
NIDN: 0908119001

HALAMAN PERSETUJUAN HASIL PENELITIAN

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DENGAN *COMMUNICATION APPREHENSION* PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR

Disusun dan diajukan oleh:

RESKI WIRAJAYANTI

4519091118

Telah disetujui oleh pembimbing untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar Pada September tahun 2023

Pembimbing I

Pembimbing II

Arie Gunawan Hazairin Zubair, S.Psi., M.Psi., Psikolog
NIDN: 0931100803

Minarni, S.Psi., M.A.
NIDN: 0908119001

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



Patmawaty, Farbe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.
NIDN: 0921018302

HALAMAN PERSETUJUAN PENGUJI HASIL PENELITIAN

Telah disetujui untuk dipertahankan dihadapan tim Penguji Ujian Hasil Penelitian Pada Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar untuk dilaksanakan Seminar Ujian Hasil Penelitian sebagai salah satu syarat untuk menyelesaikan studi program strata satu (S1) Psikologi terhadap atas nama:

Nama : Reski Wiraijayanti
NIM : 4519091118
Program Studi : Psikologi
Judul : Hubungan *Self Compassion* dengan *Communication Apprehension* Pada Mahasiswa di Kota Makassar

Tim Penguji

Tanda Tangan

1. Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A. (.....)
2. Andi Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si. (.....)
3. Arie Gunawan Hazairin Zubair, S.Psi., M.Psi., Psikolog (.....)
4. Minarni, S.Psi., M.A (.....)

Mengetahui,

Dekan Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Makassar



Patnawaty Taibe, S.Psi., M.A., M.Sc., Ph. D.

NIDN: 0921018302

PERNYATAAN ORISINALITAS SKRIPSI

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi dengan judul “Hubungan *Self Compassion* dengan *Communication Apprehension* pada Mahasiswa di Kota Makassar” beserta seluruh isinya adalah benar-benar karya dari peneliti sendiri bukan hasil plagiat. Peneliti siap menanggung resiko/sanksi apabila ternyata ditemukan adanya perbuatan tercela yang melanggar etika keilmuan dalam karya yang telah peneliti buat, termasuk adanya klaim dari pihak terhadap keaslian penelitian ini.

Makassar, 12 Oktober 2023



PERSEMBAHAN

Bismillahirrahmanirrahim. Alhamdulillah. Puji syukur kepada Allah SWT serta salam kepada Baginda Muhammad SAW karena atas nikmat ilmu, iman, dan islam serta kesehatan sehingga Skripsi ini dapat terselesaikan.

Skripsi ini saya persembahkan kepada Bapak Akhmad, Ibu Nursidah, Nur Fawzul Kabir, Abd. Mubdi Nur, Muh. Nur Izzan, Dosen Fakultas Psikologi Universitas Bosowa, dan rekan-rekan seperjuangan selama ini.



MOTTO

“Better late than never”

(Anonim)

“dan bahwa manusia hanya memperoleh apa yang telah diusahakannya”

(53:39)



ABSTRAK

HUBUNGAN *SELF COMPASSION* DAN *COMMUNICATION APPREHENSION* PADA MAHASISWA DI KOTA MAKASSAR

Reski Wiraijayanti

4519091118

Fakultas Psikologi Universitas Bosowa

reskiwiraijayantii@gmail.com

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui hubungan antara *self compassion* dan *communication apprehension* pada mahasiswa di kota Makassar. *Self compassion* merupakan sikap belas kasih kepada diri sendiri yang diukur menggunakan skala Skala Welas Diri (SWD) berdasarkan teori Neff (2003) sedangkan *communication apprehension* merupakan kecemasan dalam berbicara baik secara interpersonal maupun komunikasi publik yang diukur menggunakan skala *Personal Report Communication Apprehension* (PRCA-24) berdasarkan teori McCroskey & Beatty (1986). Responden terdiri dari mahasiswa di kota Makassar yang berjumlah 403 orang. Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan metode korelasi. Hasil analisis data penelitian menunjukkan bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dan *communication apprehension* dengan nilai signifikan ($p < 0.005$) dan nilai uji korelasi sebesar 0,390.

Kata Kunci : *Communication Apprehension*, *Self Compassion*, Mahasiswa

ABSTRACT

**THE RELATIONSHIP BETWEEN SELF COMPASSION AND
COMMUNICATION APPREHENSION TO STUDENTS IN THE CITY OF
MAKASSAR**

**Reski Wiraijayanti
4519091118**

***Faculty of Psychology Bosowa Universitas
reskiwiraijayantii@gmail.com***

This research aims to determine the relationship between self-compassion and communication apprehension among students in the city of Makassar. Self-compassion is an attitude of compassion towards oneself which is measured using the Self-Compassion Scale (SWD) based on Neff's (2003) theory, while communication apprehension is anxiety in speaking both interpersonally and in public communication which is measured using the Personal Report Communication Apprehension scale (PRCA-24).) based on the theory of McCroskey & Beatty (1986). Respondents consisted of 403 students in the city of Makassar. This research uses a quantitative approach with a correlation method. The results of research data analysis show that there is a positive relationship between self-compassion and communication apprehension with a significant value ($p < 0.005$) and a correlation test value of 0.390.

Keywords: *Communication Apprehension, Self Compassion, Students*

KATA PENGANTAR

Bismillahirrahmanirrahim.

Segala puja dan puji syukur kepada kehadirat Allah Swt. atas nikmat dan karunia-Nya sehingga peneliti mampu menyelesaikan Skripsi ini dengan kesehatan dan segala kesanggupan. Shalawat dan salam kepada Baginda Muhammad SAW serta keluarga dan sahabat-sahabatnya.

Peneliti berharap skripsi ini dapat berguna dalam menambah wawasan dan pengetahuan bagi seluruh khalayak. Peneliti menyadari bahwa Skripsi ini jauh dari kata sempurna dan masih banyak kekurangan dalam penyusunannya, oleh karena itu peneliti membutuhkan dan mengharapkan masukan yang membangun dari Bapak Ibu Dosen dan teman-teman.

Izinkan saya selaku peneliti menghaturkan rasa terima kasih yang tidak terhingga kepada seluruh pihak yang senantiasa membantu dalam proses dan kelancaran penyusunan Skripsi ini serta penghargaan setinggi-tingginya kepada:

1. Kepada Bapak Akhmad dan Ibu Nursidah selaku orang tua yang senantiasa mendoakan, mendukung, dan mengajarkan banyak hal yang sangat berarti dalam setiap langkah dalam hidup saya. Terima kasih sudah menerima segala kesalahan dan kekurangan saya. Seluruh pencapaian saya merupakan hasil dari do'a dan air mata Bapak dan Mama.
2. Kepada Ijul, Mubdi, dan Izzan selaku adik yang menjadi motivasi saya untuk sukses sebagai kakak dan sebagai manusia.

3. Kepada Bapak Arie Gunawan Hazarin Z, S.Psi., M.Psi., Psikolog selaku pembimbing yang memberikan banyak masukan, saran, dan pembelajaran dalam proses saya selama ini.
4. Kepada Ibu Minarni, S.Psi., M.A selaku pembimbing yang selalu sabar ketika saya menghilang dan tidak kunjung bimbingan. Terima kasih untuk segala masukan, saran, dan pembelajaran selama ini.
5. Kepada Ibu A. Nur Aulia Saudi, S.Psi., M.Si dan Bapak Tarmizi Thalib, S.Psi., M.A selaku dosen penguji yang memberikan masukan-masukan yang membangun demi kesempurnaan skripsi saya.
6. Kepada Muh. Awal Ramadhan selaku saudara dan *partner* berproses menjadi manusia yang “*better than yesterday*”ss.
7. Kepada Maulida Nurul Fatimah dan Rahmia Mursid selaku sahabat dan saudara FxD yang telah banyak membantu saya dari semester 1 sampai seterusnya.
8. Kepada BPH BEM Fakultas Psikologi Universitas Bosowa Periode 2022-2023, ILMPI Wilayah 6, UKM Manuver Bosowa, Kelas Inspirasi Makassar, dan Spectrum yang menjadi wadah saya untuk *upgrade* diri menjadi lebih baik.
9. Kepada rekan-rekan Psychoflourish yang sudah kebersamai perkuliahan ini dengan segala dinamika-dinamikanya. Terima kasih karena dengan Psychoflourish, saya bisa berteman dengan Indra, Itta, Farah, Hiru, Amma Rapli, Jafar, Mila, Jihan, Jarwo, Sopo, Adit, Kak Ade, Dheak, Amma Enrekang, Iswan, Puput, Aisyah, Astri, Fira, Pingky, Rifqah, dan Wardah.

10. Kepada rekan-rekan *Psylaofry19* yang selalu memberikan informasi-informasi terkini tentang semua hal.
11. Kepada Kiki, terima kasih karena sudah melewati tahap *upgrade your self*. Selanjutnya masih banyak, jadi semangat.

Makassar, 12 Oktober 2023

Peneliti,

Reski Wiraijayanti



DAFTAR ISI

HALAMAN SAMBUT.....	i
HALAMAN JUDUL	ii
HALAMAN PENGESAHAN.....	iii
HALAMAN PERSETUJUAN	iv
HALAMAN PERSETUJUAN HASIL	v
PERNYATAAN ORISINALITAS SKIRPSI.....	vi
PERSEMBAHAN.....	vii
MOTTO	viii
ABSTRAK	ix
KATA PENGANTAR.....	xi
DAFTAR ISI.....	xiv
DAFTAR TABEL	xvi
DAFTAR GAMBAR.....	xvii
BAB I PENDAHULUAN.....	1
1.1. Latar Belakang	1
1.2. Rumusan Masalah	7
1.3. Tujuan Penelitian	8
1.4. Manfaat Penelitian	8
1.4.1. Manfaat Teoritis	8
1.4.2. Manfaat Praktis.....	8
BAB II TINJAUAN PUSTAKA.....	9
2.1. <i>Communication Apprehension</i>	9
2.1.1. Definisi <i>Communication Apprehension</i>	9
2.1.2. Aspek <i>Communication Apprehension</i>	11
2.1.3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Communication Apprehension</i>	17
2.1.4. Dampak Yang Ditimbulkan <i>Communication Apprehension</i>	19
2.1.5. Pengukuran <i>Communication Apprehension</i>	20
2.2. <i>Self compassion</i>	21
2.2.1. Definisi <i>Self compassion</i>	21
2.2.2. Aspek <i>Self compassion</i>	24
2.2.3. Faktor Yang Mempengaruhi <i>Self compassion</i>	26
2.2.4. Dampak Yang Ditimbulkan <i>Self compassion</i>	27
2.2.5. Pengukuran <i>Self compassion</i>	30
2.3. Hubungan <i>Self compassion</i> dengan <i>Communication apprehension</i> Pada Mahasiswa di Kota Makassar	31
2.4. Bagan Kerangka Pikir	33
2.5. Hipotesis Penelitian	33
BAB III METODE PENELITIAN	9
3.1. Pendekatan Penelitian	34
3.2. Variabel Penelitian.....	34
3.3. Definisi Variabel.....	34

3.3.1. Definisi Konseptual	34
3.3.2. Definisi Operasional	35
3.4. Populasi dan Sampel	36
3.4.1. Populasi	36
3.4.2. Sampel	36
3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel	38
3.5. Teknik Pengumpulan Data	39
3.5.1. Skala <i>Communication Apprehension</i>	39
3.5.2. Skala <i>Self Compassion</i>	40
3.6. Uji Instrumen	41
3.6.1. Uji Validitas	41
3.6.2. Uji Reliabilitas	43
3.7. Teknik Analisis Data	44
3.7.1. Analisis Inferensial	44
3.7.2. Uji Asumsi	44
3.7.3. Uji Hipotesis	47
3.8. Prosedur Penelitian	47
3.9. Jadwal Penelitian	51
BAB IV HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN.....	52
4.1. Hasil Analisis	52
4.1.1 Hasil Analisis Deskriptif Demografi	52
4.1.2. Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi	55
4.1.3. Hasil Uji Hipotesis	67
4.2. Pembahasan.....	69
4.2.1. Hubungan <i>Self Compassion</i> dan <i>Communication Apprehension</i> pada Mahasiswa di Kota Makassar	69
4.2.2. Limitasi.....	72
BAB V KESIMPULAN DAN SARAN	73
5.1. Kesimpulan	73
5.2. Saran	73
DAFTAR PUSTAKA	75

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Bagan Kerangka Pikir	33
Gambar 3.1 Model Penelitian	34
Gambar 3.2 Q-Q Plot <i>Communication Apprehension</i>	46



DAFTAR TABEL

Tabel 3.1 Deskriptif Demografi Responden	37
Tabel 3.2 <i>Blue print Communication Apprehension</i>	39
Tabel 3.3 <i>Blue Print Self Compassion</i>	41
Tabel 3.4 Hasil Reliabilitas Skala <i>Communication Apprehension</i>	44
Tabel 3.5 Hasil Reliabilitas Skala <i>Self Compassion</i>	45
Tabel 3.6 Hasil Uji Normalitas <i>Self Compassion</i>	46
Tabel 3.7 Hasil Uji Linearitas	47
Tabel 3.8 Jadwal Penelitian	51
Tabel 4.1 Kategori Skor	52
Tabel 4.2 Hasil Analisis Skor <i>Communication Apprehension</i>	52
Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi <i>Communication Apprehension</i>	53
Tabel 4.4 Hasil Analisis Skor <i>Self Compassion</i>	54
Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Skor <i>Self Compassion</i>	54
Tabel 4.6 Deskriptif <i>Communication Apprehension</i> Berdasarkan Demografi	55
Tabel 4.7 Hasil Deskriptif <i>Self Compassion</i> Berdasarkan Demografi	61
Tabel 4.8 Hasil Analisis Korelasi <i>Self Compassion</i> dan <i>Communication Apprehension</i>	68
Tabel 4.9 Interpretasi Koefisien Korelasi	68

BAB I

PENDAHULUAN

1.1. Latar Belakang

Mahasiswa merupakan orang yang sedang menempuh pendidikan di perguruan tinggi (KBBI, 2017). Mahasiswa dianggap sebagai seseorang yang mempunyai tingkat intelektual yang tinggi, kecerdasan dalam berpikir dan merencanakan sebelum bertindak. Adapun, keterampilan yang cenderung ada dalam diri mahasiswa yaitu kemampuan berpikir kritis dan bertindak dengan tangkas dan akurat (Siswoyo, 2007). UU No. 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi menjelaskan bahwa *“mahasiswa berkewajiban dalam mengembangkan potensi dirinya untuk menjadi intelektual dimana mereka harus cerdas, berakal, dan berpikiran jernih berdasaprkan ilmu pengetahuan yang didapatkan”*.

Selain itu, keterampilan yang harus dimiliki oleh mahasiswa yaitu, kemampuan dalam berkomunikasi. Hal ini sejalan dengan Riemer (2007) yang mengemukakan bahwa kemampuan komunikasi merupakan keterampilan yang sangat penting yang harus ada dalam akademisi dan pihak industri. Hal ini di dukung oleh survei yang diadakan oleh *National Association of Colleges and Employers* (2012) di Amerika Serikat kepada 457 pengusaha lokal. Berdasarkan survei tersebut diperoleh lima keterampilan terpenting dari *“Kualitas Lulusan Perguruan Tinggi”* yang dibutuhkan di dunia kerja,

keterampilan yang berada di urutan pertama sebagai keterampilan yang paling dibutuhkan di dunia kerja yaitu keterampilan berkomunikasi.

Kemampuan komunikasi yang harusnya sudah tertanam dalam diri mahasiswa ternyata tidak sesuai dengan apa yang terjadi di kehidupan sehari-hari. Pada kenyataannya, tidak sedikit mahasiswa masih kesulitan dalam berkomunikasi di depan kelas pada saat presentasi, ketika menjawab pertanyaan yang diberikan oleh dosen, ataupun ketika diskusi bersama kelompok dalam mengerjakan tugas. McCroskey (1975) menyimpulkan bahwa setidaknya terdapat 20% pelajar di *Illinois State University* yang memiliki kecemasan komunikasi. Perilaku yang ditunjukkan berupa menghindari pertanyaan, jarang memberikan respon, dan jarang ikut dalam diskusi kelas.

Hal ini sejalan dengan hasil observasi peneliti selaku mahasiswa saat berada di salah satu kelas di Universitas Bosowa, beberapa rekan mahasiswa yang sulit menjawab pertanyaan dari dosen walaupun dia tahu jawabannya. Beberapa rekan mahasiswa juga terlihat tidak bisa menyampaikan presentasi di depan kelas dengan baik karena gugup. Selain itu, beberapa rekan mahasiswa juga tidak mampu berbicara secara personal dengan dosen mengenai perkuliahan dan berbicara secara personal dengan teman-temannya.

Berdasarkan hasil wawancara dengan enam orang mahasiswa terkait apa alasan dari ketakutannya berbicara secara personal dengan dosen maupun

temannya, ditemukan bahwa enam orang ini merasa tidak mampu mengatakan apa yang ingin disampaikan, takut salah, takut dimarahi, dan takut ditertawakan. Hasil wawancara terkait alasan takut berbicara di depan kelas saat presentasi, yaitu takut mendapatkan seruan dari teman-temannya, takut ditertawakan, takut salah, dan takut apa yang disampaikan tidak bisa diterima oleh pendengar. Hal ini dapat merujuk pada kecemasan berbicara dalam konteks *dyadic* (interspersonal), *small group* dan *meeting*.

Berdasarkan hasil pengamatan peneliti ditemukan adanya perbedaan sikap mahasiswa ketika berbicara di depan publik khususnya kelas dan sikap yang ditunjukkan saat berbicara dengan teman-temannya. Perbedaan tersebut tampak saat di depan kelas, mahasiswa terlihat gugup, terbata-bata dalam berbicara, grogi, dan tegang sedangkan ketika berbicara dengan teman-temannya, mahasiswa menunjukkan sikap yang nyaman dan lebih santai. Sehingga hal ini merujuk pada kecemasan berbicara di depan umum dalam konteks keadaan *public speaking*.

Public speaking, *dyadic*, *small group* dan *meeting* merupakan bentuk dari konteks *Communication Apprehension*. Hal ini sejalan dengan McCroskey (1984) yang mengemukakan bahwa terdapat empat keadaan yang menyebabkan individu mengalami *communication apprehension*, keadaan itu antara lain *Public Speaking*, *Meeting* atau diskusi di kelas, *Small Group* atau diskusi kelompok, dan *Dyadic* atau berbicara dengan individu.

Menurut *American Psychological Association*, *communication apprehension* berhubungan dengan fobia sosial dalam memulai dan melanjutkan komunikasi dengan orang lain atau orang asing selain itu *communication apprehension* juga erat kaitannya dengan *Public Speaking Anxiety* yang merupakan kecemasan berbicara di depan umum yang disebabkan oleh pemikiran yang takut dievaluasi negatif ataupun dihina oleh orang lain (VandenBos, 2015). Sejalan dengan McCroskey (1977) yang mengemukakan bahwa *communication apprehension* merupakan satu kondisi emosional yang ditampakkan sebagai suatu bentuk kecemasan yang dialami oleh individu dan berkaitan dengan bagaimana individu mengantisipasi dan membatasi komunikasinya dalam komunikasi interpersonal maupun komunikasi kelompok.

Katz (2000) mengemukakan bahwa *communication apprehension* sangat mudah dijumpai pada kalangan mahasiswa maupun masyarakat umum. Beberapa perkiraan menyebutkan bahwa sebanyak 20-85% orang mengalami kecemasan pada saat sedang atau akan berbicara di depan umum. *Communication apprehension* memiliki gejala-gejala seperti detak jantung yang cepat, nafas terengah-engah, keringat berlebihan, bibir kering, tegang otot dan leher, kaki atau tangan bergetar, berbicara cepat dan tidak jelas, sulit berkonsentrasi, dan kurang mampu menangkap maksud pembicaraan (Rahmat, 2001).

McCroskey (1984) memaparkan bahwa *communication apprehension* dipengaruhi oleh beberapa faktor antara lain faktor *heredity* atau keturunan, lingkungan, *reinforcement* atau penguatan, situasi komunikasi, penilaian, dan kemahiran. Selain itu, faktor-faktor yang mempengaruhi *communication apprehension* yaitu, kurangnya efikasi diri (Fitriyana & Niko, 2020), kurangnya kemampuan menyesuaikan diri (Fathunnisa, 2012), rendahnya tingkat *self compassion* (Allen & Knight, 2005), dan (Muslimin, 2013) dalam penelitiannya mendapatkan hasil bahwa faktor yang mempengaruhi *communication apprehension* diantaranya perasaan sedang dievaluasi, membandingkan kemampuan komunikasi diri sendiri dengan orang lain, kurangnya kompetensi atau kecakapan dalam berkomunikasi.

McCroskey (1984) mengemukakan bahwa dampak yang ditimbulkan oleh *communication apprehension* yaitu menurunnya keinginan untuk berinteraksi dengan orang lain secara interpersonal maupun di depan umum dan memilih untuk mengasingkan diri dari kelompok sosialnya. Selain itu, Boorum (1998) menjelaskan bahwa kecemasan komunikasi tidak termasuk dalam kompetensi komunikasi, namun ketika tingkat kecemasan komunikasi tinggi maka akan memengaruhi kompetensi komunikasi.

Berdasarkan beberapa perspektif diatas maka diketahui bahwa kecemasan berbicara memiliki peranan penting dalam kehidupan individu, sehingga dibutuhkan metode untuk mereduksi kecemasan berbicara di depan umum

agar individu dapat menunjukkan segala potensinya. Memiliki sikap belas kasih diri menjadi langkah awal dalam meminimalisir emosi negatif yang dirasakan individu. Hal ini didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Long (2015) bahwa belas kasih diri (*self compassion*) secara signifikan dapat mengurangi ketakutan akan komunikasi.

Belas kasih diri (*self compassion*) berasal dari Yunani 'patein' yang artinya menderita, menjalani, atau mengalami. *Self compassion* menurut Neff (2003) didefinisikan sebagai sikap individu saat menghadapi sesuatu yang pelik dalam hidupnya. Belas kasih diri memiliki kecenderungan melibatkan diri sendiri dalam mengambil sikap baik, serta lebih melihat penderitaan, kegagalan, dan kekurangan sebagai bagian dari kehidupan manusiawi.

Neff (2003) *self compassion* merupakan sikap diri yang positif yang membantu individu menavigasi pengalaman hidup yang sulit. Lebih lanjut Neff (2003) individu dengan tingkat *self compassion* yang tinggi secara konsisten melaporkan tingkat depresi dan kecemasan yang relatif rendah, sebaliknya apabila individu memiliki welas asih yang rendah maka kecemasan semakin tinggi. *Self compassion* terdapat tiga komponen yaitu: *self-kindness* versus *self-judgement*, rasa kemanusiaan yang sama versus isolasi, dan *Mindfulness* versus *over-identification* ketika menghadapi pikiran dan emosi negatif yang relevan dengan diri sendiri.

Orang-orang yang memiliki rasa *Self compassion* cenderung tidak merenungkan atau menekan pikiran dan emosi negatif mereka (Neff, 2003a). Selain itu, *self compassion* secara langsung terkait dengan kekuatan psikologis seperti kebahagiaan, optimisme, kebijaksanaan, inisiatif pribadi, dan kecerdasan emosional. Long & Neff (2018) dalam penelitiannya memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa *self compassion* dapat menjadi *self mechanism* dalam pengalaman siswa terkait komunikasi verbal sehingga *self compassion* mampu meningkatkan komunikasi dan menurunkan *communication apprehension* yang disebabkan karena individu merasa takut dievaluasi.

Berdasarkan uraian latar belakang yang telah dipaparkan sebelumnya, peneliti merasa penting untuk mengangkat topik terkait *Self compassion* dan *Communication Apprehension* untuk mengetahui hubungan dari kedua topik tersebut. Oleh sebab itu, peneliti tertarik untuk melakukan sebuah penelitian tentang hubungan *Self compassion* dengan *Communication Apprehension* pada mahasiswa di kota Makassar.

1.2. Rumusan Masalah

Apakah ada hubungan antara *Self compassion* dengan *communication apprehension* pada mahasiswa di kota Makassar?

1.3. Tujuan Penelitian

Mengetahui hubungan antara *Self compassion* dengan *Communication Apprehension* pada mahasiswa di kota Makassar.

1.4. Manfaat Penelitian

Penelitian ini diharapkan memberikan manfaat positif kepada Mahasiswa dalam mengatasi kecemasannya dalam berbicara.

1.4.1. Manfaat Teoritis

1. Penelitian ini mampu menjadi referensi penelitian selanjutnya.
2. Penelitian ini mampu memberikan penjelasan mengenai keterkaitan antara *Self compassion* dan *Communication Apprehension*.

1.4.2. Manfaat Praktis

1. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan penjelasan mengenai *Self compassion* dan *communication apprehension*.
2. Penelitian ini diharapkan mampu memberikan jalan keluar dalam menghadapi kecemasan dalam berbicara.
3. Penelitian ini diharapkan bisa menjadi salah satu referensi dalam penelitian terkait *Self compassion* dan *Communication Apprehension*.

BAB II

TINJAUAN PUSTAKA

2.1. *Communication Apprehension*

2.1.1. Definisi *Communication Apprehension*

Salah satu bentuk kecemasan yang sering terjadi pada mahasiswa ialah kecemasan berbicara di depan umum. Kecemasan berbicara atau *Public Speaking Anxiety* (PSA) salah satu bentuk dari *Communication Apprehension* (CA) merupakan istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan kecemasan atau ketakutan terkait komunikasi lisan atau yang diantisipasi dengan orang lain. CA dapat terjadi akibat kurangnya pengalaman individu dan kurangnya informasi serta pengetahuan yang dimiliki (Richmon & McCroskey, 2012).

Communication apprehension merupakan kecemasan dalam berkomunikasi dimana kecemasan tersebut terjadi saat melakukan komunikasi verbal (McCroskey, 1977). *Communication apprehension* atau kecemasan komunikasi adalah kondisi dimana seseorang yang mengalami ketakutan atau kecemasan ketika berkomunikasi baik di depan umum, berbincang dengan teman sebaya, ataupun komunikasi pada umumnya dengan dosen dan teman-temannya (Hurt dalam Apollo, 2007). *Communication apprehension* juga didefinisikan sebagai perasaan

subjektif yang meliputi ketegangan, ketakutan, gugup dan kekhawatiran yang dikaitkan oleh sistem saraf otomatis (Spielberg, 1983).

Communication apprehension (CA) atau dikenal sebagai kecemasan komunikasi adalah ketakutan atau kekhawatiran dalam mengantisipasi komunikasi yang nyata terhadap orang lain. Individu yang memiliki *communication apprehension* yang tinggi akan sadar dengan pentingnya komunikasi dengan orang lain tapi memilih untuk menghindari interaksi baik sosial maupun individu (McCroskey, 1984). Terdapat empat keadaan yang menyebabkan individu mengalami *communication apprehension*, keadaan itu antara lain *Public Speaking*, *Meeting* atau diskusi di kelas, *Small Group* atau diskusi kelompok, dan *Dyadic* atau berbicara dengan individu (McCroskey, 1984).

Ada beberapa tipe *communication apprehension* yang di kemukakan oleh McCroskey (1984) yaitu: *trait-like communication apprehension* yang merupakan sifat dasar dari individu itu sendiri, *generalized-context communication apprehension* yaitu *communication apprehension* akan muncul tergantung dengan konteks atau situasi komunikasi tertentu saja, *person-group communication apprehension* yaitu *communication apprehension* akan muncul tergantung individu atau kelompok tertentu, dan *situasional communication apprehension* yaitu *communication apprehension* akan muncul pada individu atau kelompok tertentu namun di situasi yang lain belum tentu muncul.

Berdasarkan definisi-definisi *communication apprehension* di atas, peneliti menyimpulkan definisi dengan merujuk pada teori yang dikemukakan oleh McCroskey karena sesuai dengan fenomena yang peneliti temukan. Berdasarkan teori tersebut, *communication apprehension* merupakan kecemasan komunikasi secara verbal yang terjadi ketika di depan umum atau ketika berkomunikasi secara interpersonal yang berdampak dengan adanya penghindaran untuk melakukan komunikasi.

2.1.2. Aspek *Communication Apprehension*

Menurut McCroskey J., (1984) berdasarkan tipe *communication apprehension* yaitu *generalized-context communication apprehension* menjelaskan bahwa *communication apprehension* dapat terjadi ketika berkomunikasi dalam satu jenis konteks saja namun pada konteks lain *communication apprehension* tidak terjadi. Adapun jenis-jenis konteks atau situasi komunikasi yang dimaksud yaitu: *Public Speaking, Meeting, Small Group*, dan *Dyadic*.

1. *Communication apprehension* dalam *Public Speaking*

Kecemasan ketika berbicara di depan umum atau *Public Speaking* merupakan kecemasan komunikasi yang biasanya terjadi pada seseorang. Salah satu hasil penelitian yang dilakukan oleh Setyastuti (2012) mengenai aprehensi komunikasi dalam komunikasi antar pribadi pada Mahasiswa Sarjana Ilmu Komunikasi, Fakultas Ilmu

Sosial dan Politik, Universitas Lambung Mangkurat menghasilkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan mengenai tingkat apprehensi komunikasi mahasiswa berdasarkan konteks komunikasi. Konteks komunikasi yang berbeda, yaitu komunikasi kelompok, komunikasi interpersonal, *Meeting*, dan *Public Speaking*, yang akan mengakibatkan tingkat ketakutan dan kecemasan dalam berkomunikasi yang berbeda pula (Setyastuti, 2012).

Tingkat *communication apprehension* yang paling tinggi dalam penelitian yang dilakukan oleh Setyastuti (2012) adalah pada konteks *Public Speaking*. Tingginya kecemasan mahasiswa pada konteks ini terjadi dapat disebabkan oleh jumlah audiens yang banyak atau bahkan dapat dikatakan jumlah audiens pada *Public Speaking* umumnya paling banyak diantara ketiga konteks komunikasi yang lainnya. Hal tersebut karena semakin besar jumlah audiens maka semakin besar pula perasaan dinilai atau tingkat evaluasi terhadap komunikasi yang dilakukan. Selain itu, jumlah audiens yang banyak disertai dengan karakteristik audiens yang lebih beragam sehingga akan meningkatkan tingkat ketidakjelasan dan derajat ketidakterdugaan (Setyastuti, 2012).

Salah satu contoh situasi dari konteks *Public Speaking* yaitu memberikan pidato. Penelitian mengenai kecemasan ketika berpidato dilakukan Shi, Brinthaup dan McCree (2015) mengenai pola self-talk

individu yang berhubungan dengan level *Public Speaking Anxiety* (PSA) mereka. Penelitian ini menghasilkan bahwa frekuensi self-talk secara signifikan terkait dengan kecemasan komunikasi dan kecemasan berbicara di depan umum.

2. *Communication apprehension* dalam *Meeting*

Kecemasan komunikasi dalam konteks ini biasanya terjadi ketika berbicara atau presentasi tugas di depan kelas. Dalam konteks ini individu bisa mengalami kecemasan komunikasi dengan gejala yang terlihat seperti ciri-ciri kecemasan pada umumnya. Suatu penelitian terkait konteks ini yang meneliti mengenai hambatan siswa SMA di Boyolali dalam pelatihan berbicara di depan kelas menemukan bahwa kendala yang dihadapi para siswa adalah mereka merasa grogi, rasa takut salah, malu ditertawakan, dan tidak percaya diri (Andriani & Srisadono, 2017).

Penelitian lain dilakukan oleh Listiyani, Machmuroch, dan Hardjono (2015) mengenai hubungan antara kecemasan berbicara di kelas dengan komunikasi dalam keluarga. Hasil penelitian ini menyimpulkan bahwa semakin tidak efektif komunikasi dalam keluarga siswa maka semakin tinggi tingkat kecemasan berbicara siswa di kelas. Siswa yang tidak direspon dengan baik oleh orang tua misalnya selalu disalahkan, jarang terlibat diskusi dengan orang tua, tidak diberikan kesempatan berbicara untuk memberikan saran dan

pendapat akan membentuk persepsi diri yang negatif yang akan menimbulkan rasa takut yang kemudian berkembang menjadi rasa cemas untuk berbicara dalam lingkungan di luar rumah (Listiyani, Machmuroch, & Hardjono, 2015).

Dalam penelitian ini siswa mengalami ciri kognitif dan perilaku kecemasan. Siswa yang merasa cemas untuk berbicara cenderung menghindari interaksi di dalam kelas seperti memilih untuk tidak mengajukan pendapat atau pertanyaan, tidak berusaha untuk menjawab pertanyaan yang diajukan oleh guru, dan memilih urutan terakhir untuk maju presentasi atau bercerita di depan kelas. Kecemasan berbicara di kelas dapat berakibat rendahnya prestasi akademik siswa (Listiyani, Machmuroch, & Hardjono, 2015).

Cristobal dan Lasaten (2018) juga melakukan penelitian mengenai kecemasan komunikasi pada siswa kelas 7 menghasilkan bahwa dalam konteks *Meeting* terdapat 54 siswa mengalami tingkat apprehensi yang tinggi dalam pertemuan atau di dalam kelas. Ini menyiratkan bahwa para siswa umumnya tidak suka berpartisipasi dalam diskusi kelas. Mereka diliputi rasa takut dan gugup ketika mereka harus berpartisipasi di kelas. Siswa-siswa ini umumnya mereka yang menolak untuk menjawab pertanyaan, berbagi wawasan dan mengemukakan pendapat.

Faktor yang dapat memunculkan gejala-gejala kecemasan ini yaitu pikiran yang tidak rasional dan pengalaman negatif. Mahasiswa yang mengalami kecemasan saat dihadapkan dengan presentasi meyakini dalam diri bahwa kejadian yang tidak menyenangkan akan terjadi saat melakukan presentasi. Pengalaman negatif juga dapat menimbulkan reaksi kecemasan karena munculnya ingatan pada mahasiswa mengenai pengalaman yang pernah diperoleh sebelumnya saat melakukan presentasi seperti pernah diolok-olok oleh temannya saat melakukan presentasi hingga mahasiswa merasa cemas akan dapat perlakuan yang sama pada saat melakukan presentasi kembali (Riani & Rozali, 2014).

3. *Communication apprehension* dalam *Small Group*

Kecemasan komunikasi dalam situasi ini merupakan kecemasan berbicara yang terjadi ketika berada dalam diskusi kelompok kecil seperti ketika mengemukakan pendapat atau ketika menjawab pertanyaan dalam diskusi kelompok di kelas. Penelitian terkait dilakukan oleh Cristobal dan Lasaten (2018) mengenai tingkat kecemasan komunikasi berdasarkan 4 konteks pada siswa kelas 7 SMP dalam Division of Ilocos Norte. Salah satu konteks yang diteliti yaitu *Small Group*.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa dalam *Small Group* (kelompok kecil) terdapat 319 dari siswa kelas 7 mengalami tingkat

aprehensi rata-rata. Ini menyiratkan bahwa mereka tegang dan gugup ketika terlibat dalam diskusi kelompok kecil sementara beberapa diskusi kelompok kecil lainnya membuat mereka merasa santai dan nyaman. Siswa-siswa ini biasanya suka terlibat dalam diskusi kelompok. Di sisi lain, beberapa dari mereka mengalami kekhawatiran komunikasi lisan ketika mereka berkomunikasi dalam situasi komunikasi seperti ini (Cristobal dan Lasaten, 2018).

Mereka masih tidak nyaman mengekspresikan diri, sementara mereka berbicara dengan berbagai jenis siswa dalam kelompok. Selain itu, diskusi kelompok kecil mereka dapat melibatkan siswa lain yang tidak dalam batas minat dan tingkat pemikiran yang sama dengan mereka. Kekhawatiran mereka mungkin didasarkan pada jenis pengelompokan yang biasanya digunakan dalam pengaturan ruang kelas. Ini menunjukkan bahwa para siswa ini belum sepenuhnya merasa nyaman dan santai ketika mereka mengungkapkan pemikiran mereka dalam diskusi kelompok kecil, yang disumbangkan oleh kemampuan komunikasi mereka yang tidak memadai, kurangnya kepercayaan diri, kegelisahan dan rasa malu (Cristobal dan Lasaten, 2018).

4. *Communication apprehension* dalam *Dyadic*

Kecemasan berbicara pada konteks ini merupakan kecemasan komunikasi yang terjadi ketika dalam interaksi diadik atau interaksi

yang dilakukan antar dua orang. Situasi ini terjadi pada komunikasi interpersonal. Kecemasan atau ketakutan dalam konteks ini mengalami gejala yang sama dengan kecemasan pada umumnya. Hal ini dibuktikan dengan penelitian yang dilakukan oleh Sudarjo & Purnamaningsih (2003) mengenai hubungan kecemasan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri.

Hasil penelitian ini mengungkapkan bahwa ada hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dengan kecemasan komunikasi interpersonal. Berarti semakin tinggi kepercayaan diri, maka semakin rendah kecemasan komunikasi interpersonalnya, begitu pula sebaliknya. Tingginya kecemasan ini disebabkan oleh kurangnya rasa percaya diri yang biasanya ditandai dengan pikiran negatif bahwa dirinya tidak mampu, tidak akan berhasil, dan akan dinilai negatif oleh orang lain (Sudarjo & Purnamaningsih, 2003).

2.1.3. Faktor Yang Mempengaruhi *Communication Apprehension*

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *Communication apprehension*, antara lain:

1. Evaluasi Pengalaman

Daly dan Hailey (dalam McCroskey, 1984) juga telah mengungkapkan dua elemen penyebab terjadinya *communication apprehension* situasional yaitu tingkat evaluasi dan pengalaman sebelumnya. Bila individu merasa dievaluasi maka mereka akan

cenderung merasa lebih cemas dalam berperilaku. Sedangkan maksud penyebab yang terjadi karena pengalaman terdahulu yaitu jika seseorang yang telah gagal sebelumnya 40 dalam berkomunikasi maka akan semakin takut atau cemas akan mengalami kegagalan lagi pada saat berkomunikasi.

2. Pikiran Negatif

Sudardjo & Purnamaningsih (2003) menyatakan bahwa penyebab *communication apprehension* adalah pikiran-pikiran negatif bahwa dirinya tidak mampu, tidak akan berhasil, dan akan dinilai negatif oleh orang lain. Sejalan dengan pendapat tersebut, Rakhmat (2008) menyatakan bahwa seseorang yang rendah diri akan kesulitan dalam mengungkapkan pendapatnya, *communication apprehension* sebenarnya karena adanya rasa takut akan disalahkan oleh orang lain.

3. Kepercayaan diri

Berdasarkan hasil penelitian Meriska (2013) yang berjudul kecemasan komunikasi interpersonal ditinjau dari kepercayaan diri pada mahasiswa memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa ada hubungan yang negatif signifikan antara kecemasan komunikasi interpersonal dan kepercayaan diri pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Lisantias, dkk (2019) yang menunjukkan bahwa terdapat hubungan negatif yang signifikan antara kepercayaan diri dan

kecemasan di depan umum. Artinya, semakin tinggi kepercayaan diri maka kecemasan berbicara pada mahasiswa akan semakin rendah.

4. *Self compassion*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Long (2015) yang berjudul *The Role of Self compassion in Student Communication Apprehension and Behavior* memperoleh hasil bahwa *self compassion* mempengaruhi intensitas *communication apprehension* yang terjadi pada mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian Salazar (2016) memperoleh hasil bahwa *self compassion* dan *communication apprehension* memiliki hubungan negatif signifikan. Ketika individu memiliki *Self compassion* yang tinggi maka *communication apprehension* dalam diri individu akan menurun.

2.1.4. Dampak Yang Ditimbulkan *Communication Apprehension*

1. Menurunnya Prestasi Akademik

Berdasarkan penelitian Sofyan,dkk. (2015) dengan judul Pengaruh Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar diperoleh bahwa terdapat pengaruh yang positif antara kecemasan komunikasi terhadap prestasi akademik mahasiswa.

2. Respon Perilaku

McCroskey (1984) mengemukakan dampak *communication apprehension* terdiri dari tiga pola atau respon perilaku individu yang mengalami CA tinggi yaitu penghindaran komunikasi, penarikan komunikasi, dan gangguan komunikasi. Pada perilaku penarikan komunikasi, individu bisa saja tidak berbicara sama sekali atau berbicara hanya sebanyak yang benar-benar dibutuhkan. Sedangkan pada gangguan komunikasi, individu yang mengalami hal tersebut menjadi tidak fasih dalam komunikasi verbal atau berperilaku non verbal yang tidak wajar.

2.1.5. Pengukuran *Communication Apprehension*

1. *Personal Report Communication Apprehension* (PRCA-24)

Personal Report Communication Apprehension (PRCA-24) adalah skala yang digunakan untuk mengukur kecemasan berbicara di depan umum yang telah dikembangkan oleh McCroskey pada tahun 1970-1980. Instrumen ini didasarkan pada empat konteks komunikasi, konteks tersebut adalah *group discussion*, *meeting*, *dyadic*, dan *public speaking* setiap konteks diwakili oleh enam pernyataan (McCroskey & Beatty, 1986). Seiring berjalan waktu, terdapat banyak revisi dan versi dari skala PRCA antara lain; PRCA 20, PRCA 25, PRCA 10, PRCA 24A, dan PRCA 24B. Namun, PRCA 24 lebih banyak

digunakan karena dinilai lebih sesuai untuk mengukur tingkat *communication apprehension*.

Skala ini pernah digunakan oleh Pribyl, dkk (1998) dengan penelitian “Assessing the Cross-Cultural Content Validity of the Personal Report of *Communication apprehension* Scale (PRCA-24), pada penelitian Aisyah, dkk (2019) dengan judul “Kecemasan Komunikasi: Evaluasi Penggunaan PRCA-24 Versi Bahasa Indonesia” dengan reliabilitas $>0,8$.

2.2. Self Compassion

2.2.1. Definisi Self Compassion

Self compassion dalam kamus *American Psychological Association* (VandenBos, 2015) dimaknakan sebagai salah satu konstruksi yang berasal dari pemikiran Buddhis dan melibatkan sikap tidak kritis terhadap ketidakcukupan dan kegagalan seseorang. Jika kritik dapat mengarah pada emosi negatif namun dengan adanya *Self compassion* dalam diri individu dapat meningkatkan kesejahteraan dengan melindungi diri dari implikasi emosi negatif dari kegagalan yang dirasakan.

Neff & Germer (2018) mengemukakan bahwa *Self compassion* merupakan suatu perlakuan kepada diri sendiri selayaknya memperlakukan orang lain ketika mengalami kesulitan, merasa gagal dan tidak mampu ataupun menghadapi tantangan hidup yang berat. *Self*

compassion mengajarkan seseorang untuk menjadi teman bagi dirinya sendiri ketika dirinya sangat membutuhkan. *Self compassion* juga dianggap sebagai salah satu bentuk dari penerimaan diri yang mengacu pada situasi atau peristiwa yang dialami seseorang dalam bentuk penerimaan secara emosional dan kognitif.

Germer (2009) mendefinisikan *Self compassion* sebagai dasar untuk tidak rasa takut, kedermawanan, inklusi, dan cinta kasih serta *Self compassion* juga memberikan efek untuk orang lain. *Self compassion* memberikan seseorang cinta yang dibutuhkan dengan meningkatkan keinginan bawaan untuk merasa bahagia dan bebas dari penderitaan. *Self compassion* adalah bentuk penerimaan diri sendiri dengan semua yang telah dialami.

Neff & Knox (2017) mengemukakan bahwa *Self compassion* merupakan kemampuan seseorang untuk menjalani kehidupan dengan sikap hati terbuka dengan batas-batas antara diri dan orang lain diperlunak sehingga semua orang dianggap layak untuk berbelas kasih, termasuk diri sendiri. *Self compassion* difokuskan pada proses penderitaan yang berasal dari kesalahan, kegagalan, atau keterbatasan individu namun dapat menjadi kekuatan psikologis yang bersifat positif. *Self compassion* adalah sumber penting kebahagiaan, artinya menemukan tujuan dan makna dalam kehidupan seseorang lebih penting daripada dan menghindari rasa sakit dari yang kita alami.

Self compassion menurut Neff (2011) merupakan sikap perhatian dan baik kepada diri sendiri dengan menganggap bahwa berbagai kesulitan, kekurangan dan kegagalan dalam hidup merupakan bagian dari kehidupan semua orang termasuk dirinya sendiri. *Self compassion* dianggap sebagai cara yang ampuh untuk mencapai kesejahteraan emosional dan kepuasan dalam hidup kita. Hal tersebut bisa terjadi jika memberi diri kita kebaikan dan kenyamanan tanpa syarat sambil merangkul pengalaman manusia, sesulit apa pun, seseorang mampu menghindari pola-pola ketakutan, negatif, dan keterasingan yang destruktif.

Neff K. (2003) menyatakan bahwa *Self compassion* melibatkan sikap terbuka dan berasal dari penderitaan diri sendiri. Sikap terbuka antara lain kepedulian dan kebaikan diri sendiri, pengertian, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan diri, mengakui bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari kehidupan manusia pada umumnya.

Berdasarkan definisi-definisi di atas, peneliti menyimpulkan definisi *Self compassion* berdasarkan teori yang dikemukakan oleh Kristin Neff. *Self compassion* merupakan bentuk kasih sayang dan kebaikan terhadap diri sendiri ketika menghadapi tekanan dan masalah dalam hidup serta tidak menghakimi maupun mengkritik diri sendiri atas segala bentuk penderitaan, kekurangan, kegagalan dan kelemahan yang dialami karena sadar hal tersebut adalah bagian dari kehidupan manusia.

2.2.2. Aspek *Self compassion*

Neff (2003) mengemukakan bahwa *self compassion* terdiri dari beberapa aspek, diantaranya yaitu:

a. *Self Kindness*

Self Kindness merupakan kemampuan seseorang untuk memperluas kebaikan maupun pemahaman terhadap diri sendiri. Seseorang akan lebih bersifat lembut dan pengertian dengan diri sendiri dibanding berpikir kritis dan menghakimi. Seseorang dengan *Self Kindness* yang baik akan menghentikan penilaian dirinya sendiri dan mengomentari diri sendiri dengan maksud meremehkan. Hal tersebut mengarahkan seseorang untuk memahami kegagalan dan kelemahannya daripada menyalahkan dirinya sendiri.

Self-kindness juga berarti mengenai bagaimana cara untuk menghibur diri sendiri, karena hal tersebut berarti membiarkan diri sendiri untuk tergerak secara emosional oleh rasa sakitnya sendiri. Dengan adanya *Self Kindness* seseorang dapat tenang dan menenangkan dirinya dari pikiran yang bermasalah. *Self Kindness* cenderung membuat seseorang untuk bertindak lebih positif dan bermanfaat bagi orang lain. *Self Kindness* melibatkan pemberian maaf, empati, kepekaan, kehangatan, dan kesabaran untuk semua aspek diri sendiri termasuk semua tindakan, perasaan, pikiran, dan dorongan seseorang (Gilbert & Irons, 2005; Neff, 2003a).

b. *Common Humanity*

Common Humanity merupakan kemampuan seseorang untuk menganggap kegagalan, kesulitan, musibah, dan tantangan merupakan bagian dari pengalaman manusiawi yang dialami oleh semua orang. *Common Humanity* membuat seseorang mengingat bahwa perasaan tidak mampu dan kecewa adalah perasaan yang melekat dalam diri semua individu. Seseorang akan merasa bahwa rasa sakit yang dialaminya merupakan rasa sakit yang juga dirasakan oleh orang lain dimasa sulitnya. Walaupun pemicu, keadaan, tingkat kesakitannya berbeda, akan tetapi proses yang dilaluinya sama.

Common Humanity mengaitkan kelemahan yang dimiliki oleh seseorang dengan keadaan manusia pada umumnya, sehingga kekurangan tersebut dapat dilihat secara menyeluruh bukan hanya pandangan subjektif yang melihat kekurangan tersebut hanyalah miliknya sendiri. Seseorang dengan *Common Humanity* yang baik akan membuat seseorang menyadari dirinya sebagai manusia seutuhnya yang sangat terbatas dan jauh dari kesempurnaan.

c. *Mindfulness*

Mindfulness merupakan kemampuan seseorang untuk menyadari dan mengakui pengalaman yang kurang menyenangkan seperti, perasaan bersalah, kesedihan, kesepian, kesedihan, cacat dan lain-lainnya. *Mindfulness* dapat tercapai apabila individu tidak memenuhi

pikiran dan perasaannya dengan hal negatif. Hal tersebut berarti bahwa seseorang dapat sadar akan pikiran maupun perasaannya yang menyakitkan, tetapi tidak melebih-lebihkan mengenai apa yang ia rasakan.

Sehingga dapat dikatakan bahwa seseorang dengan *Mindfulness* yang baik, cenderung mampu menerima pemikiran dan perasaan yang ia rasakan, tidak menghakimi, tidak membesar-besarkan, serta tidak menyangkal hal-hal yang tidak disukai baik dalam diri maupun kehidupannya. Selain itu juga ia akan sadar berbagai permasalahan tetapi tidak menyangkal, menjauhkan diri, tidak berkaitan atau menghindari suatu permasalahan yang akan menimbulkan rasa sakit, sedih, maupun marah.

2.2.3. Faktor Yang Mempengaruhi *Self compassion*

Adapun faktor-faktor yang mempengaruhi *Self compassion* antara lain:

1. Budaya

Neff (2011) mengungkapkan bahwa kecenderungan untuk mengkritik diri sendiri dan merasa tidak berharga sebagai akibatnya dapat dilihat pada sebagian pesan budaya yang lebih besar. Terdapat ajaran Cina yang mengajarkan mengenai peningkatan moral dan etika yang biasa disebut dengan konfuanisme. Tujuan konfuanisme adalah kewajiban mengkritik diri sendiri agar tetap sejalan dan fokus pada pemenuhan kebutuhan orang lain bukan pada diri sendiri.

Pada penelitiannya ditemukan bahwa orang Asia cenderung lebih sering mengkritik dirinya sendiri dibanding orang Barat. Negara dengan mayoritas orangnya beragama Buddha, memiliki *Self compassion* yang lebih tinggi seperti pada Negara Thailand. Pada penelitian ini juga ditemukan bahwa kritik terhadap diri sendiri dapat berdampak pada depresi dan ketidakpuasan terhadap kehidupan. Dampak negatif kritik diri sendiri mungkin saja bersifat universal, akan tetapi budaya yang berbeda dapat mendorongnya ke tingkat yang lebih besar maupun lebih kecil.

2.2.4. Dampak Yang Ditimbulkan *Self compassion*

Dampak-dampak yang ditimbulkan oleh *Self compassion* antara lain:

1. Meningkatkan Kecerdasan Emosional

Kecerdasan emosional merupakan jenis kecerdasan yang melibatkan kemampuan untuk memproses informasi yang bersifat emosional dan menggunakannya dalam penalaran dan kegiatan kognitif lainnya (VandenBos, 2015). KBBI menjelaskan bahwa kecerdasan emosional merupakan kemampuan seseorang untuk dapat mengelola, menerima, dan mengontrol emosi yang ada pada dirinya dan juga pada orang disekitarnya. Kecerdasan emosional (EQ) pertama kali dicetuskan oleh Daniel Goleman.

Penelitian yang dilakukan oleh Septiyani dan Novitasari (2017) menghasilkan bahwa terdapat pengaruh signifikan yang bersifat

positif *Self compassion* terhadap kecerdasan emosional pada remaja. Hal tersebut karena dengan adanya *Self compassion* yang dimiliki remaja, maka akan mengurangi rasa malunya terhadap lingkungan sekitarnya, mampu memaafkan kesalahan dan menerima kekurangannya. Sehingga mampu mengelola emosi dirinya sendiri dan orang lain. Maka dapat dikatakan semakin tinggi *Self compassion* maka kecerdasan yang dimiliki juga akan semakin meningkat

2. Meningkatnya Altruisme

Penelitian yang dilakukan oleh Dewi & Hidayati (2015), menghasilkan bahwa *Self compassion* memiliki hubungan positif yang signifikan. Semakin tinggi *Self compassion* seseorang, maka semakin tinggi pula altruismenya begitu pula sebaliknya. Altruisme menurut (VandenBos, 2015) merupakan perilaku yang tidak mementingkan diri sendiri yang memberikan manfaat bagi orang lain dengan biaya tertentu bagi orang tersebut.

Rasa kasih sayang pada diri sendiri yang dimiliki oleh seorang perawat akan membuatnya menjadi mengerti dan sadar akan kondisi yang dialaminya ketika sedang sakit. Perasaan tersebut mendorong seorang perawat untuk membantu pasien menjadi pulih kembali seperti halnya perawat yang menjaga dan merawat dirinya sendiri ketika sedang sakit. Hal tersebut dilakukan karena merasa bahwa semua orang berhak untuk dijaga dan dilindungi.

3. *Communication Apprehension*

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Salazar (2016) memperoleh hasil bahwa *Self compassion* dan *communication apprehension* memiliki hubungan negatif signifikan. Ketika individu memiliki *Self compassion* yang tinggi maka *communication apprehension* dalam diri individu akan menurun. Goleman (2003) mengungkapkan bahwa *Self compassion* dapat berfungsi untuk mencegah keadaan emosi negatif seperti kecemasan, ketakutan, dan kemarahan yang sering muncul dalam persahabatan dan hubungan romantis.

Hal ini sejalan dengan penelitian yang menemukan bahwa *communication apprehension* terjadi ketika individu terlalu fokus dengan potensi evaluasi negatif dari rekan-rekannya (DePaulo, Epstein, & LeMay, 1990; Weaver & Qi, 2005). Sebaliknya, *Self compassion* dapat membantu individu merasa cukup aman untuk memberikan komentar di kelas atau mengajukan pertanyaan, karena perasaan harga diri mereka tidak bergantung pada evaluasi yang dikatakan oleh orang lain (Long & Neff, 2018).

2.2.5. Pengukuran *Self compassion*

1. *Self compassion Scale* (SCS)

Pada tahun 2003, Neff mengemukakan skala yang bernama *Self compassion Scale* (SCS) yang terdiri dari 24 item pernyataan. *Self compassion Scale* pernah digunakan pada beberapa penelitian. Seperti pada penelitian Marisa & Afriyeni (2019) yang berjudul “Keseharian dan *Self-Compassion* Mahasiswa Perantau”, Rananto & Hidayati (2017) pada penelitiannya yang berjudul “Hubungan Antara *Self-Compassion* dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang”.

2. *Self compassion Scale-Short Form* (SCS-SF)

Skala *self compassion* juga pernah dibuatkan dalam bentuk yang telah dipersingkat. SCS yang awalnya terdiri dari 26 item dipersingkat menjadi 12 item saja. Nama skalanya juga berubah menjadi *Self compassion Scale-Short Form* (SCS-SF). Skala ini pernah digunakan oleh Hayes, dkk (2016) pada penelitiannya yang berjudul “*Construct Validity Of The Self compassion Scale-Short Form Among Psychotherapy Clients*”

3. *The Fear of Self compassion* (FOSC)

Pada tahun 2011 Gilbert, McEwan, Matos, & Ravis pernah mengonstruksikan alat ukur *self-compassion* yang bernama *The Fear of Self compassion* (FOSC). FOSC sendiri terdiri atas 15 item

pernyataan. Skala ini pernah digunakan oleh Stevenson, dkk (2019) pada penelitiannya yang berjudul “The Effect of A Brief Online *Self compassion* Versus Cognitif Restructuring Intervention on Trait Social Anxiety” di tahun 2019.

4. Skala Welas Diri (SWD)

Pada tahun 2020, Sugianto, Suwartono, dan Sutanto melakukan pengadaptasian *Self compassion Scale* (SCS) berbahasa Indonesia. Berdasarkan hasil uji psikometrik menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA), uji validitas konstruk, dan koefisien cronbac’s alpha maka ditemukan bahwa SWD memiliki validitas dan reliabilitas yang baik serta memiliki model teoritis yang sama dengan SCS. Maka pada kesimpulan penelitian tersebut dikemukakan bahwa SWD dapat digunakan sebagai skala yang mumpuni untuk mengukur *Self compassion*.

2.3. Hubungan *Self compassion* dengan *Communication apprehension* Pada Mahasiswa di Kota Makassar

Mahasiswa menurut UU No. 12 Tahun 2012 merupakan peserta didik yang terdaftar dan menjalani pendidikan pada jenjang perguruan tinggi. UU No. 12 tahun 2012 tentang pendidikan tinggi juga menjelaskan bahwa mahasiswa berkewajiban dalam mengembangkan potensi dirinya untuk menjadi intelektual dimana mereka harus cerdas, berakal, dan berpikiran jernih berdasarkan ilmu

pengetahuan yang didapatkan. Potensi mahasiswa yang seharusnya dimiliki salah satunya yaitu kemampuan berbicara di depan umum. Namun, fenomena yang terjadi dimasa ini mengungkapkan bahwa masih ada beberapa mahasiswa yang belum dapat mencapai kemampuan berbicara atau berkomunikasi di depan umum dengan baik.

Kondisi dari fenomena tersebut terdiri dari perilaku menghindar dari pembicaraan, memilih diam, dan gugup ketika berbicara yang disebabkan ketakutan individu untuk dievaluasi negatif oleh orang sekitarnya. Namun, peneliti menemukan perbedaan perilaku ketika individu harus berbicara di kelas dan ketika individu sedang berbincang dengan teman-temannya. Individu terlihat lebih gugup, tegang, dan berbicara tidak jelas ketika berbicara di depan umum. Berdasarkan kondisi tersebut, peneliti menemukan variabel yang mencakupi gejala-gejala tersebut yaitu *communication apprehension*.

Communication apprehension merupakan ketakutan atau kekhawatiran dalam bentuk penghindaran komunikasi yang nyata terhadap orang lain. Aspek dari *communication apprehension* ada empat situasi, antara lain *Public Speaking*, *Meeting*, *Small Group*, dan *Dyadic*. *Communication apprehension* disebabkan beberapa faktor penyebab, salah satunya adalah kurangnya kepedulian dan pengertian pada diri sendiri. Hal ini membuat individu terlalu fokus dengan ketakutannya untuk dievaluasi atau ditertawakan orang lain.

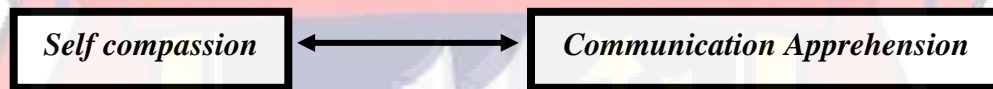
Kepedulian dan pengertian pada diri sendiri disebut dengan istilah *Self compassion*. *Self compassion* merupakan bentuk kasih sayang dan kebaikan

terhadap diri sendiri dalam menghadapi tekanan dan masalah dalam hidup serta tidak menghakimi maupun mengkritik diri sendiri karena sadar hal itu adalah bagian dari kehidupan manusia. *Self compassion* memiliki tiga aspek, yaitu *Self Kindness*, *Common Humanity*, dan *Mindfulness*. Penelitian yang dilakukan oleh Salazar (2016); Long & Neff (2018) menyebutkan bahwa *Self compassion* memiliki dampak yang baik dalam menurunkan kecemasan dalam berbicara.

Berdasarkan penjelasan tersebut, peneliti akan melakukan kegiatan penelitian dengan melihat keterkaitan antara variabel *Self compassion* terhadap *Communication Apprehension* pada Mahasiswa di kota Makassar.

2.4. Bagan Kerangka Pikir

Keterkaitan antara variabel-variabel juga dapat ditunjukkan pada bagan berikut:



Keterangan:

↔ : Hubungan

Gambar 2.1. Bagan Kerangka Pikir

2.5. Hipotesis Penelitian

Hipotesis pada penelitian ini adalah terdapat hubungan antara *Self compassion* dengan *Communication apprehension* pada mahasiswa di kota Makassar.

BAB III

METODE PENELITIAN

3.1. Pendekatan Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian korelasional. Pendekatan kuantitatif ini bertujuan untuk menguji hubungan dari kedua variabel.

3.2. Variabel Penelitian

Variabel pada penelitian ini terdiri dari variabel *Self compassion* dan variabel *Communication Apprehension*. Variabel yang dikaji dalam penelitian ini adalah:

1. Variabel X : *Self compassion*
2. Variabel Y : *Communication Apprehension*



Gambar 3.1 Model Penelitian

3.3. Definisi Variabel

3.3.1. Definisi Konseptual

a. *Communication apprehension*

Communication apprehension merupakan kecemasan dalam berkomunikasi dimana kecemasan tersebut terjadi saat melakukan komunikasi verbal (McCroskey, 1977). *Communication apprehension* atau kecemasan komunikasi adalah kondisi dimana

seseorang yang mengalami ketakutan atau kecemasan ketika berkomunikasi baik di depan umum, berbincang dengan teman sebaya, ataupun komunikasi pada umumnya dengan dosen dan teman-temannya.

b. *Self compassion*

Self compassion merupakan tindakan untuk memperlakukan diri sendiri seperti ketika orang lain mengalami kesulitan, kegagalan, dan tidak sanggup menghadapi cobaan yang berat dalam hidupnya. *Self compassion* juga membuat diri kita berperan sebagai sahabat untuk dirinya sendiri ketika sangat dibutuhkan (Neff & Germer, 2018).

3.3.2. Definisi Operasional

a. *Communication apprehension*

Communication apprehension yang dimaksud dalam penelitian ini yaitu sebagai cara yang mampu mencapai kesejahteraan emosional dan kepuasan dalam hidup mahasiswa di kota Makassar. Hal tersebut bisa terjadi ketika mahasiswa memberikan dirinya kebaikan-kebaikan tanpa syarat dalam menghadapi semua kejadian berat dalam hidupnya, meyakinkan bahwa sesulit apa pun pasti seseorang bisa melaluinya.

b. *Self compassion*

Self compassion yang dimaksud dalam penelitian ini merujuk pada sikap terbuka dan berasal dari penderitaan mahasiswa itu

sendiri. Sikap terbuka antara lain kepedulian dan kebaikan diri sendiri, pengertian, tidak menghakimi kekurangan dan kegagalan diri, mengakui bahwa pengalaman tersebut merupakan bagian dari kehidupan manusia pada umumnya dan begitupun juga mahasiswa.

3.4. Populasi dan Sampel

3.4.1. Populasi

Populasi pada penelitian ini adalah mahasiswa aktif di seluruh Perguruan Tinggi baik negeri maupun swasta yang ada di kota Makassar. Adapun penetapan jumlah populasi untuk mahasiswa aktif belum diketahui secara pasti jumlahnya.

3.4.2. Sampel

Penentuan jumlah dalam penelitian ini akan menggunakan *software G*Power 4.1.9.4* dengan menggunakan *Effect size f^2 small* 0,02 yang digunakan ketika tidak mengetahui *square multiple correlation*. Penelitian ini menggunakan nilai *α err prob* sebesar 0,05 dengan nilai power *$r (1 - \beta$ err prob)* senilai 0,80 menggunakan uji statistik linear sederhana dengan jumlah satu prediktor penelitian menghasilkan jumlah sampel sebanyak 395 sampel.

Pada penelitian ini, terdapat 403 orang sampel yang berhasil dikumpulkan oleh peneliti. Terdapat enam demografi yaitu, jenis kelamin,

usia, suku, universitas, fakultas, dan semester. Hasil pengumpulan sampel dapat dilihat pada tabel deskriptif berikut:

Tabel 3.1 Deskriptif Demografi Responden

Demografi Responden	Karakteristik	Persen (%)	Jumlah (N)	
Jenis Kelamin	Laki-laki	28,8	116	
	Perempuan	71,2	287	
Usia	19 tahun	27,8	112	
	20 tahun	24,3	98	
	21 tahun	20,6	83	
	22 tahun	16,1	65	
	23 tahun	6,2	25	
	24 tahun	2,0	8	
	>25 tahun	3,0	12	
	Suku	Makassar	29,3	118
Mandar		3,0	12	
Bugis		39,0	157	
Toraja		15,9	64	
Jawa		4,0	16	
Universitas	Lainnya	8,9	34	
	Universitas Bosowa	51,4	207	
	Universitas Negeri Makassar	6,2	25	
	Universitas Muslim Indonesia	4,5	18	
	Universitas Islam Negeri Alauddin Makassar	17,1	69	
	Universitas Hasanuddin	4,5	18	
	Universitas Muhammadiyah Makassar	12,2	49	
	Lainnya	4,2	17	
	Fakultas	Psikologi	34,5	139
		Hukum	9,7	39
Teknik		7,4	30	

Demografi Responden	Karakteristik	Persen (%)	Jumlah (N)
	Keguruan dan Ilmu Pendidikan	15,4	62
	Sosial Politik	3,7	15
	Adab & Humaniora	3,7	15
	Ekonomi & Bisnis	8,4	34
	Lainnya	17,1	69
Semester	2	27,5	111
	4	31,3	126
	6	17,6	71
	8	18,9	76
	>8	4,7	19

3.4.3. Teknik Pengambilan Sampel

Pada penelitian ini menggunakan teknik pengambilan sampel dengan pendekatan *non probability sampling* dengan teknik *purposive sampling*.

Karakteristik sampel pada penelitian ini, antara lain:

a. Mahasiswa aktif di kota Makassar

Mahasiswa aktif pada penelitian ini yaitu mahasiswa yang menempuh semester genap dan atau terdaftar di Perguruan Tinggi di kota Makassar.

b. Berdomisili di kota Makassar

Penelitian ini dikhususkan untuk mahasiswa aktif yang berdomisili di kota Makassar karena kota Makassar merupakan pusat pendidikan di Indonesia Timur yang terdiri dari Universitas Negeri maupun Swasta.

3.5. Teknik Pengumpulan Data

Penelitian ini menggunakan dua instrumen berupa skala penelitian, yaitu skala *communication apprehension* dan *self compassion*. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data adalah skala dengan model likert.

3.5.1. Skala *Communication Apprehension*

Skala *communication apprehension* yang telah diadaptasi oleh Aisyah, dkk (2019) dengan judul “Kecemasan Komunikasi: Evaluasi Penggunaan PRCA-24 Versi Bahasa Indonesia” dengan reliabilitas $>0,8$. Skala ini terdiri dari 24 item.

Tabel 3.2. *Blue Print Communication Apprehension*

Aspek	Item		Jumlah	
	Fav	Unfav	B	A
<i>Public Speaking</i>	19, 21, 23	20, 22, 24	6	6
<i>Meetings</i>	8, 9, 12	7, 10, 11	6	6
<i>Small Group</i>	2*, 4*, 6	1*, 3, 5	6	3
<i>Dyadic</i>	14, 16, 17	13, 15, 18	6	6
Total	12	12	24	21

Ket : “*” = item yang dihilangkan, B = *Before*, A = *After*

3.5.2. Skala *Self Compassion*

Self compassion diukur menggunakan Skala Welas Diri (SWD) yang terdiri atas 26 item. Sugianto, Suwartono, & Susanto (2020) telah melakukan pengadaptasian *Self compassion Scale* (SCS) berbahasa Indonesia yang diberi nama Skala Welas Diri (SWD). Berdasarkan hasil uji psikometrik menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA), uji

validitas konstruk, dan koefisien *cronbach's alpha* maka ditemukan bahwa SWD memiliki validitas dan reliabilitas yang baik serta memiliki model teoritis yang sama dengan SCS. Maka pada kesimpulan penelitian tersebut dikemukakan bahwa SWD dapat digunakan sebagai skala yang mumpuni untuk mengukur *Self compassion*.

Setiap pernyataan dari alat ukur *self compassion* terdapat lima pilihan jawaban. Pernyataan *favourable*, pilihan jawabannya yaitu: (1) Sangat Tidak Sesuai, (2) Tidak Sesuai, (3) Netral, (4) Sesuai, dan (5) Sangat Sesuai. Pernyataan *unfavourable*, pilihan jawabannya yaitu: (5) Sangat Tidak Sesuai, (4) Tidak Sesuai, (3) Netral, (2) Sesuai, dan (1) Sangat Sesuai. Keseluruhan aspek akan menghasilkan total skor yang mengindikasikan perilaku *Self compassion*. Semakin tinggi jumlah skor yang diperoleh, maka semakin besar pula *self compassion* yang dimiliki oleh mahasiswa.

Tabel 3.3. *Blue Print Self Compassion*

Aspek	Indikator	Item		Jumlah	
		Fav	Unfav	B	A
<i>Self Kindness</i>	Tidak mengkritik atau menghakimi diri sendiri ketika menghadapi masalah	5*, 12*, 19, *	1, 8, 11, 16, 21	10	5
<i>Common Humanity</i>	Menganggap bahwa kesulitan, masalah dan kegagalan adalah pengalaman yang dialami oleh	3*, 7*, 10*, 15*	4, 13, 18, 25	8	4

Aspek	Indikator	Item		Jumlah	
		Fav	Unfav	B	A
	setiap manusia				
<i>Mindfulness</i>	Menyadari dan mengakui pengalaman yang kurang mengenakan	9*, 14*, 17*, 22*	2, 6, 20, 24	8	4
Jumlah				26	13

Ket: “*” = item yang dihilangkan, B = *Before*, A = *After*

3.6. Uji Instrumen

3.6.1. Uji Validitas

Uji validitas dalam suatu instrumen penelitian bertujuan untuk menguji dan mengukur ketepatan suatu instrumen yang digunakan. Azwar (2019) mengemukakan bahwa suatu hasil pengukuran yang valid ialah data kuantitatif yang memang menunjukkan kebenaran deskripsi terhadap suatu variabel yang diukur. Pada penelitian ini, uji validitas yang digunakan adalah validitas konstruk.

1. Validitas Konstruk (*Construct Validity*)

Validitas konstruk menurut Sugiyono (2013) juga menyebutkan bahwa validitas konstruk dilakukan dengan menyusun instrumen yang berdasarkan aspek-aspek teoritis, lalu menguji kesesuaiannya. Peneliti menguji item-item dalam skala menggunakan *Confirmatory Factor Analysis* (CFA) pada aplikasi JASP. Analisis CFA bertujuan untuk

memperoleh item yang valid dari konstruk teori variabel yang digunakan.

Peneliti melakukan pemeriksaan pada setiap aspek dari skala yang telah dianalisis. Syarat item valid harus menunjukkan model yang fit. Model yang fit dilihat berdasarkan nilai dari P-value yang harus lebih besar dari 0,05 dan nilai RMSEA lebih kecil dari 0,05. Setelah itu peneliti melihat setiap item yang valid dan tidak valid. Syarat item dikatakan valid dengan melihat nilai faktor loading bernilai positif dan nilai standar estimate lebih besar dari 0,4. Peneliti menggunakan *confirmatory factor analysis* (CFA) dengan jumlah responden sebanyak 403 melalui aplikasi JASP.

Berdasarkan uji CFA yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa 21 item pada skala *communication apprehension* dinyatakan valid karena nilai *factor loading* bernilai positif dan nilai standar estimate lebih besar dari 0,4. Sedangkan 3 item pada skala *communication apprehension* dinyatakan tidak valid karena nilai *factor loading* negatif dan nilai standar estimate kurang dari 0,4.

Berdasarkan uji CFA yang dilakukan, peneliti menemukan bahwa 13 item pada skala *self compassion* dinyatakan valid karena nilai *factor loading* bernilai positif dan nilai standar estimate lebih besar dari 0,4. Sedangkan 13 item pada skala *self compassion*

dinyatakan tidak valid karena nilai *factor loading* negatif dan nilai standar estimate kurang dari 0,4.

3.6.2. Uji Reliabilitas

Uji reliabilitas bertujuan untuk menguji konsistensi nilai dari hasil pengukuran instrumen. Instrumen dikatakan reliabel apabila nilai hasil uji reliabilitasnya tetap sama. Sugiyono (2013) menjelaskan bahwa instrumen yang reliabel adalah instrumen yang menghasilkan data yang sama meski telah digunakan beberapa kali. Pada penelitian ini uji reliabilitas yang digunakan adalah *Cronbach Alpha* dengan teknik *Internal Consistency Reliability*. Uji reliabilitas pada penelitian ini akan menggunakan aplikasi *software SPSS*. Berikut merupakan hasil reliabilitas pada skala *communication apprehension* dan *self compassion* :

Tabel 3.4 Hasil Reliabilitas Skala *Communication Apprehension*

Total Responden	Cronbach's Alpha	N of Items
403	0,912	21

Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala *communication apprehension* di atas, diperoleh hasil yang reliabel dan dapat dipercaya. Skor reliabilitas pada skala *communication apprehension* yaitu sebesar 0,919.

Tabel 3.5 Hasil Reliabilitas Skala *Self Compassion*

Total Responden	Cronbach's Alpha	N of Items
403	0,880	13

Berdasarkan hasil uji reliabilitas skala *communication apprehension* di atas, diperoleh hasil yang reliabel dan dapat dipercaya. Skor reliabilitas pada skala *self compassion* yaitu sebesar 0,880.

3.7. Teknik Analisis Data

3.7.1. Analisis Deskriptif

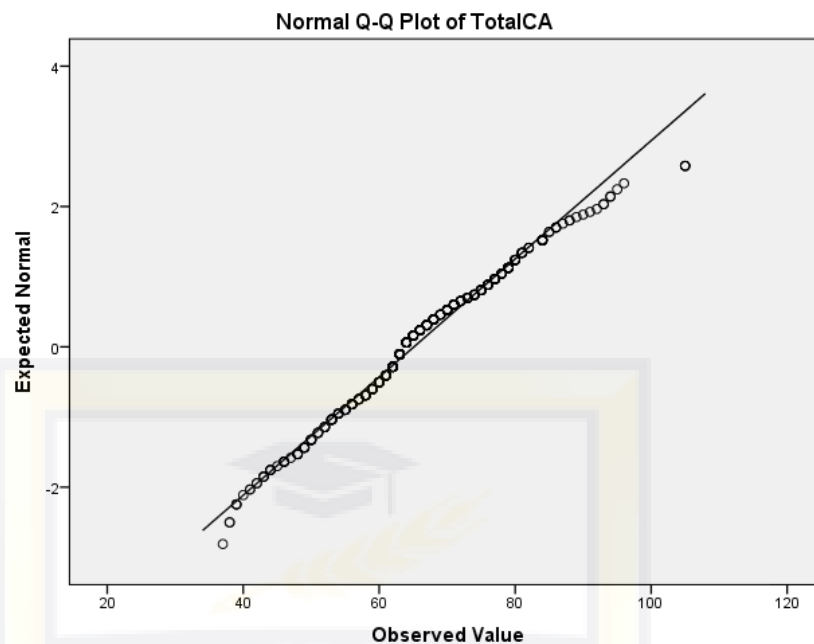
Azwar (2017) mengemukakan bahwa analisis deskriptif pada suatu penelitian dilakukan untuk menunjukkan data-data dari variabel yang diperoleh dari kelompok subjek penelitian. Analisis deskriptif pada penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan atau menggambarkan dan memberikan penjelasan mengenai demografi subjek.

3.7.2. Uji Asumsi

Uji asumsi digunakan untuk menguji asumsi-asumsi yang digunakan sebelum menguji hipotesis dari penelitian. Pada penelitian ini, uji hipotesis akan menggunakan aplikasi SPSS versi 22. Uji asumsi yang digunakan dalam penelitian ini, yaitu:

1. Uji Normalitas

Uji normalitas merupakan uji yang digunakan untuk mengetahui apakah data telah terdistribusi secara normal untuk digunakan dalam statistik parametrik. Pada penelitian ini uji normalitas yang digunakan adalah Q-Q (*quantile-quantile*) plot dan uji Shapiro Wilk menggunakan aplikasi SPSS.



Gambar 3.2 Q-Q Plot *Communication Apprehension*

Melihat normalitas data melalui visual Q-Q plot diketahui dengan memperhatikan titik-titik yang mendekati garis diagonal.

Tabel 3.6 Hasil Uji Normalitas *Self Compassion*

Variabel	S-W*	Sig.**	Keterangan
<i>Self Compassion</i>	0,993	0,068	Terdistribusi normal

Ket: *) *Shapiro Wilk*

***) Signifikansi Uji Normalitas, $p > 0,05$

Uji Shapiro Wilk dikatakan signifikan apabila nilai signifikan diperoleh lebih besar dari 0.05 ($\text{sig} > 0.05$), maka datanya dapat dikatakan terdistribusi secara normal. Begitu pula sebaliknya apabila nilai signifikan Shapiro Wilk lebih kecil dari 0.05 ($\text{sig} < 0.05$), maka datanya dapat dikatakan tidak terdistribusi secara normal.

2. Uji Linearitas

Uji linearitas merupakan uji statistik yang bertujuan untuk mengetahui apakah variabel-variabel yang hendak diteliti memiliki hubungan yang linear. Uji linearitas dalam penelitian ini menggunakan aplikasi SPSS. Uji linear yang dapat dilihat dari taraf signifikansi *Deviation From Linearity*. Apabila nilai signifikansi *linearity* yang diperoleh lebih kecil dari taraf signifikansi 0.05 ($p < 0.05$), maka datanya dapat dikatakan terdistribusi secara linear. Begitu pula sebaliknya apabila nilai signifikansi *linearity* yang diperoleh lebih besar dari taraf signifikansi 0.05 ($p > 0.05$), maka datanya dapat dikatakan tidak terdistribusi secara linear.

Tabel 3.7 Hasil Uji Linearitas

Variabel	Linearity	Deviation from Linearity	Ket.
<i>Self Compassion dan Communication Apprehension</i>	0,00 < 0,05	0,25 > 0,05	Linear

Berdasarkan hasil pengolahan data, diketahui bahwa variabel *self compassion* dan *communication apprehension* memiliki nilai *linearity* 0,00 ($p < 0,05$) dan *deviation from linearity* 0,25 ($p > 0,05$) yang menunjukkan bahwa nilai signifikan Sehingga hubungan antara variabel *self compassion* dan *communication apprehension*

menunjukkan hubungan yang linear, dan adapun grafik linearitas terlampir.

3.7.3. Uji Hipotesis

Hipotesis merupakan pernyataan yang belum terjamin kebenarannya dan akan diuji kebenarannya melalui uji hipotesis. Uji hipotesis digunakan pada penelitian ini yaitu analisis korelasi dengan teknik regresi linear sederhana untuk menguji terkait hubungan antara variabel X dan variabel Y. Hipotesis yang akan diuji analisis korelasi pada penelitian ini, yaitu:

H_0 : Ada hubungan antara *Self compassion* dengan *Communication apprehension* pada Mahasiswa di kota Makassar.

H_1 : Tidak ada hubungan antara *Self compassion* dengan *Communication apprehension* pada Mahasiswa di kota Makassar.

3.8. Prosedur Penelitian

Prosedur penelitian yang akan dilaksanakan pada penelitian ini yaitu:

1. Penyusunan Proposal

Pada tahap ini, peneliti awalnya mulai mencari fenomena yang terkait dengan topik yang telah ditentukan oleh peneliti. Pencarian fenomena cukup memakan waktu untuk disetujui oleh kedua pembimbing. Setelah itu peneliti mulai menggali lebih lanjut dengan mencari *das sein* dan *das sollen* untuk mencari ketidaksesuaian yang terjadi dalam fenomena tersebut. Kemudian,

peneliti mencari istilah atau variabel yang dapat mencakup gejala-gejala yang muncul dalam fenomena.

Setelah menemukan variabel yang sesuai yaitu *communication apprehension* sebagai variabel dependen (Y), peneliti kembali mencari variabel independen (X) yang dapat mempengaruhi variabel Y, variabel X itu adalah *Self compassion*. Proses ini memakan waktu yang lama karena peneliti cukup kesulitan dalam mengurai keterkaitan antar variabel. Hingga akhirnya, peneliti mampu melewati proses ini. Langkah selanjutnya adalah penulisan proposal penelitian yang dimulai dari bab 1 hingga bab 3.

2. Penyusunan Alat Ukur

Pada tahap ini proses yang dilalui oleh peneliti yaitu mencari alat ukur yang sesuai dengan penelitian. Setelah mencari alat ukur yang sesuai, peneliti menemukan alat ukur yang telah dikonstruksi dan dimodifikasi oleh peneliti sebelumnya. Oleh karena itu, peneliti langsung menggunakan skala tersebut. Proses pengambilan data dalam penelitian ini akan dilakukan dengan menyebarkan skala secara online menggunakan google form kepada subjek penelitian.

3. Pengambilan Data

Pada tahap pengambilan data, peneliti memerlukan waktu selama kurang lebih satu bulan untuk mencapai 417 orang responden penelitian. Pengambilan data dilakukan secara *offline* dan *online* melalui *google form*

dengan kriteria responden yaitu mahasiswa yang berdomisili di kota Makassar.

4. Pengolahan Data

Pada tahap ini, peneliti melakukan pengolahan data dan analisis data berdasarkan data-data yang telah terkumpul. Seluruh data yang terkumpul segera diinput ke *microsoft excel*, *software JASP*, *software SPSS* untuk selanjutnya dianalisis. Kemudian proses uji asumsi yang dilakukan pada penelitian ini yaitu, uji normalitas dan linieritas. Setelah melalui tahap uji asumsi, peneliti selanjutnya melakukan uji hipotesis menggunakan teknik korelasi untuk melihat arah dan kekuatan hubungan antara variabel *communication apprehension* dan *self compassion*.

5. Penyusunan Laporan Penelitian

Penyusunan laporan merupakan tahapan terakhir dari penelitian ini. Pada tahap ini, peneliti menyusun laporan berdasarkan seluruh ketentuan penulisan dan isi yang telah ditetapkan oleh pihak yang berwenang yaitu Dosen. Laporan penelitian yang sebelumnya diajukan sebagai proposal adalah laporan bab 1 – bab 3, maka setelah dilakukannya tahapan di atas peneliti harus mengerjakan dan menyelesaikan bab 4 dan bab 5.

3.9. Jadwal Penelitian

Tabel 3.8 Jadwal Penelitian

Kegiatan	Bulan																						
	Maret				April				Mei				Juni				Juli				Agustus		
	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3	4	1	2	3
Penyusunan Proposal	■	■	■	■																			
Penyusunan Skala					■	■	■	■															
Pengambilan Data									■	■	■	■											
Penginputan dan Analisis Data													■	■	■	■	■	■	■	■			
Penyusunan Laporan																	■	■	■	■	■	■	■



BAB IV

HASIL ANALISIS DAN PEMBAHASAN

4.1. Hasil Analisis

4.1.1. Hasil Analisis Deskriptif Demografi

Pada penelitian ini melakukan analisis deskriptif untuk mengetahui gambaran secara demografi dari setiap responden, gambaran umum serta gambaran penjelasan tingkatan pada kedua variabel. Analisis deskriptif dilakukan dengan menggunakan bantuan *software* SPSS 26. Tingkat kategorisasi yang digunakan oleh peneliti dalam analisis deskriptif terdiri dari sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah dan sangat rendah. Kategori dan kriteria statistik dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.1 Kategori Skor

Kategori Tingkat Skor	Kriteria Statistik
Sangat Tinggi	$x > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$
Sangat Rendah	$x < (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$

Ket: SD = Standar Deviasi, \bar{X} = nilai rata-rata, x = skor total responden

- a. Deskriptif *Communication Apprehension* pada Mahasiswa di Kota Makassar

Tabel 4.2 Hasil Analisis Skor *Communication Apprehension*

Sampel	Mean	Skor		Standar Deviasi
		Minimum	Maksimum	
403	65,10	37	105	11,877

Tabel hasil analisis skor di atas menunjukkan terdapat sampel yang berjumlah 403 responden dalam penelitian ini. Nilai rata-rata atau mean diperoleh sebesar 65,10. Nilai minimum diperoleh sebesar 37 dan nilai maksimum diperoleh sebesar 105. Adapun nilai standar deviasi pada penelitian ini yaitu sebesar 11,877. Kategorisasi yang dilakukan berdasarkan hasil analisis skor dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.3 Hasil Kategorisasi *Communication Apprehension*

Keterangan Kategorisasi	Kriteria Statistik	Rentang Skor	N	Persen (%)
Sangat Tinggi	$x > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$x > 83$	30	7
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$71 < x \leq 83$	76	19
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$59 < x \leq 71$	180	45
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$47 < x \leq 59$	94	23
Sangat Rendah	$x < (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$x < 47$	23	6

Berdasarkan tabel hasil kategorisasi *communication apprehension* di atas menunjukkan hasil bahwa dari 403 responden dikategorisasikan menjadi lima tingkatan kategori. Kategori-kategori tersebut antara lain sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Terdapat sebanyak 30 (7%) responden yang memenuhi kategorisasi sangat tinggi, pada kategorisasi tinggi terdapat 76 (19%) responden, kategorisasi sedang terdapat 180 (45%) orang responden, kategorisasi rendah terdapat 94 (23%) responden, dan kategorisasi sangat rendah terdapat 23 (6%) responden.

b. Deskriptif *Self compassion* pada Mahasiswa di Kota MakassarTabel 4.4 Hasil Analisis Skor *Self Compassion*

Sampel	Mean	Skor		Standar Deviasi
		Minimum	Maksimum	
403	37,14	13	61	8,647

Tabel hasil analisis skor di atas menunjukkan terdapat sampel yang berjumlah 403 responden dalam penelitian ini. Nilai rata-rata atau mean diperoleh sebesar 37,14. Nilai minimum diperoleh sebesar 13 dan nilai maksimum diperoleh sebesar 61. Adapun nilai standar deviasi pada penelitian ini yaitu sebesar 8,647. Kategorisasi yang dilakukan berdasarkan hasil analisis skor dapat dilihat pada tabel berikut:

Tabel 4.5 Hasil Kategorisasi Skor *Self Compassion*

Keterangan Kategorisasi	Kriteria Statistik	Rentang Skor	N	Persen (%)
Sangat Tinggi	$x > (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$x > 50$	31	8
Tinggi	$(\bar{X} + 0,5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 1,5 \text{ SD})$	$41 < x \leq 50$	78	19
Sedang	$(\bar{X} - 0,5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$33 < x \leq 41$	172	43
Rendah	$(\bar{X} - 1,5 \text{ SD}) < x \leq (\bar{X} + 0,5 \text{ SD})$	$24 < x \leq 33$	98	24
Sangat Rendah	$x < (\bar{X} - 1,5 \text{ SD})$	$x < 24$	24	6

Berdasarkan tabel hasil kategorisasi *self compassion* di atas menunjukkan hasil bahwa dari 403 responden dikategorisasikan berdasarkan lima tingkatan kategori. Kategori-kategori tersebut antara lain sangat tinggi, tinggi, sedang, rendah, dan sangat rendah. Terdapat

sebanyak 31 (8%) responden yang memenuhi kategorisasi sangat tinggi, pada kategorisasi tinggi terdapat 78 (19%) responden, kategorisasi sedang terdapat 172 (43%) responden, kategorisasi rendah terdapat 98 (24%) responden, dan kategorisasi sangat rendah terdapat 24 (6%) responden.

4.1.2. Deskriptif Variabel Berdasarkan Demografi

1. Deskriptif *Communication Apprehension*

Tabel 4.6 Deskriptif *Communication Apprehension* Berdasarkan Demografi

Karakteristik	N	Persentase					Mean	SD
		Tingkat Kategorisasi (%)						
		ST	T	S	R	SR		
Jenis Kelamin								
Laki-laki	116	11,2	26,7	44,8	14,7	2,6	2,71	0,94
Perempuan	287	5,9	15,7	44,6	26,8	7,0	3,13	0,96
Usia								
19 tahun	112	4,5	14,3	43,8	29,5	8,0	3,22	0,94
20 tahun	98	6,1	16,3	41,8	28,6	7,1	3,14	0,98
21 tahun	83	4,8	21,7	45,8	20,5	7,2	3,04	0,95
22 tahun	65	12,3	18,5	49,2	18,5	1,5	2,78	0,94
23 tahun	25	12,0	24,0	52,0	12,0	0,0	2,64	0,86
24 tahun	8	0,0	62,5	37,5	0,0	0,0	2,38	0,51
>25 tahun	12	33,3	25,0	33,3	8,3	0,0	2,17	1,03
Suku								
Makassar	118	10,2	18,6	53,4	11,9	5,9	2,85	0,96
Mandar	12	25,0	8,3	33,3	33,3	0,0	2,75	1,21
Bugis	157	7,0	18,5	38,9	29,9	5,7	3,09	0,99
Toraja	64	4,7	15,6	32,8	37,5	9,4	3,06	1,01
Jawa	16	0,0	12,5	75,0	12,5	0,0	3,00	0,51
Lainnya	36	2,8	33,3	52,8	8,3	2,8	2,75	0,77
Universitas								
UNIBOS	207	7,2	17,9	39,1	28,5	7,2	3,11	1,01
UNM	25	4,0	32,0	48,0	16,0	0,0	2,76	0,77
UMI	18	11,1	11,1	55,6	16,7	5,6	2,94	0,99

Karakteristik	N	Persentase					Mean	SD
		Tingkat Kategorisasi (%)						
		ST	T	S	R	SR		
UIN Alauddin	69	8,7	20,3	46,4	20,3	4,3	2,91	0,96
UNHAS	18	0,0	27,8	27,8	33,3	11,1	3,28	1,01
UNISMUH	49	13,3	9,2	16,7	7,4	4,3	2,88	0,83
Lainnya	17	11,8	17,6	58,8	5,9	5,9	2,76	0,97
Fakultas								
Psikologi	139	6,5	17,3	35,3	33,1	7,9	3,19	1,02
Hukum	39	10,3	28,2	43,6	15,4	2,6	2,72	0,94
Teknik	30	6,7	20,0	50,0	20,0	3,3	2,93	0,90
FKIP	62	6,5	21,0	43,5	22,6	6,5	3,02	0,98
Sosial Politik	15	13,3	33,3	33,3	20,0	0,0	2,60	0,98
Adab & Humaniora	15	13,3	26,7	53,3	0,0	6,7	2,60	0,98
Ekonomi & Bisnis	34	2,9	14,7	73,5	5,9	2,9	2,91	0,66
Lainnya	69	8,7	11,6	49,3	24,6	5,8	3,07	0,97
Semester								
2	111	10,8	17,1	38,7	28,8	4,5	2,99	1,04
4	126	4,8	17,5	46,8	23,8	7,1	3,11	0,94
6	71	2,8	22,5	42,3	23,9	8,5	3,13	0,95
8	76	7,9	19,7	50,0	18,4	3,9	2,91	0,92
>8	19	21,1	21,1	52,6	5,3	0,0	2,42	0,90

Ket: SR = Sangat Rendah, R = Rendah, S = Sedang, T = Tinggi, ST = Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan deskripsi kategorisasi variabel *self compassion* menurut demografi. Pada jenis kelamin, responden yang memiliki jenis kelamin laki-laki dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (44,8%) dan skor terendah berada di kategori sangat rendah (2,6%). Responden yang berjenis kelamin perempuan dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (44,6%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (7,0%).

Pada demografi usia, responden yang berusia 19 tahun dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (43,8%) dan skor terendah berada di kategori sangat sangat rendah (8,0%). Responden yang berusia 20 tahun dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (41,8%) dan skor terendah berada di kategori sangat rendah (7,1%). Responden yang berusia 21 tahun dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (45,8%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (7,2%). Responden berusia 22 tahun dengan persentase skor tertinggi di kategori sedang (49,2%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (1,5%).

Responden yang berusia 23 tahun dengan persentase skor paling tinggi berada di kategori sedang (52,0%) dan skor paling rendah berada di kategori rendah (0,0%). Responden yang berusia 24 tahun dengan persentase skor paling tinggi berada di kategori sedang (37,5%) dan skor paling rendah berada di kategori sangat rendah (0,0%). Responden yang berusia di atas 25 tahun dengan persentase skor tertinggi berada di kategori tinggi dan sedang dengan nilai (33,3%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (0,0%).

Responden bersuku Makassar dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (53,4%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (5,9%). Responden bersuku Mandar dengan persentase skor tertinggi berada di kategori rendah dan sedang dengan nilai yang

sama (33,3%) dan skor terendah berada di kategori sangat rendah (0,0%). Responden bersuku Bugis dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (38,9%) dan skor terendah berada di kategori sangat rendah (5,7%). Responden bersuku Toraja dengan persentase skor tertinggi berada di kategori rendah (37,5%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (9,4%).

Responden bersuku Jawa dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (75,0%) dan skor terendah berada di kategori sangat rendah (0,0%). Responden bersuku Lainnya dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (52,8%) dan skor terendah berada di kategori sangat rendah (2,8%).

Responden yang berkuliah di Unibos dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (39,1%) dan skor terendah di sangat rendah (7,2%). Responden yang berkuliah di UNM dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (48%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (0,0%). Responden yang berkuliah di UMI dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (55,6%) dan skor tertinggi di kategori sangat rendah (5,6%).

Responden yang berkuliah di UIN Alauddin dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (46,4%) dan skor terendah berada di kategori sangat rendah (4,3%). Responden yang berkuliah di Unhas dengan persentase skor tertinggi berada di kategori rendah

(33,3%) dan skor terendah di kategori sangat tinggi (0,0%). Responden yang berkuliah di Unismuh dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (61,2%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (2,0%).

Responden yang Lainnya dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (58,8%) dan skor terendah di kategori rendah dan sangat rendah dengan nilai yang sama (5,9%). Pada demografi Fakultas, responden fakultas Psikologi dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (35,3%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (7,9%). Responden fakultas Hukum dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (43,6%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (2,6%).

Responden fakultas Teknik dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (50,0%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (3,3%). Responden fakultas FKIP dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (43,5%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (6,5%). Responden fakultas Sosial Politik dengan persentase skor tertinggi berada di kategori tinggi dan sedang dengan nilai yang sama (33,3%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (0,0%). Responden fakultas Adab & Humaniora dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (53,3%) dan skor terendah di kategori rendah (0,0%).

Responden fakultas Ekonomi & Bisnis dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (73,5%) dan skor terendah di kategori sangat tinggi dan sangat rendah dengan nilai yang sama (2,9%). Responden Lainnya dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (49,3%) dan skor terendah berada di kategori sangat rendah (5,8%).

Pada demografi semester, responden semester 2 dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (38,7%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (4,5%). Responden semester 4 dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (46,8%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (7,1%). Responden semester 6 dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (42,3%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (8,5%).

Responden semester 8 dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (50,0%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (3,9%). Responden semester lebih 8 dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (52,6%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (0,0%).

2. Deskriptif *Self Compassion*Tabel 4.7 Hasil Deskriptif *Self Compassion* Berdasarkan Demografi

Karakteristik	N	Persentase					Mean	SD
		Tingkat Kategorisasi (%)						
		ST	T	S	R	SR		
Jenis Kelamin								
Laki-laki	116	8,6	25,9	45,7	16,4	3,4	2,71	0,94
Perempuan	283	7,3	16,7	41,5	27,5	7,0	3,13	0,96
Usia								
19 tahun	112	5,4	17,0	49,1	22,3	6,3	3,22	0,94
20 tahun	98	3,1	16,3	35,7	37,8	7,1	3,14	0,98
21 tahun	83	7,2	21,7	45,8	19,3	6,0	3,04	0,95
22 tahun	65	12,3	20,0	38,5	23,1	6,2	2,78	0,94
23 tahun	25	16,0	24,0	44,0	16,0	0	2,64	0,86
24 tahun	8	12,5	37,5	50,0	0	0	2,38	0,51
>25 tahun	12	25,0	25,0	33,3	8,3	8,3	2,17	1,03
Suku								
Makassar	118	10,2	16,1	45,8	22,9	5,1	2,85	0,96
Mandar	12	8,3	33,3	16,7	33,3	8,3	2,75	1,21
Bugis	157	6,4	18,5	47,8	22,3	5,1	3,09	0,99
Toraja	64	6,3	21,9	35,9	28,1	7,8	3,31	1,00
Jawa	16	6,3	31,3	37,5	18,8	6,3	3,00	0,51
Lainnya	36	8,3	19,4	33,3	30,6	8,3	2,75	0,77
Universitas								
UNIBOS	207	8,7	19,3	41,5	24,6	5,8	3,11	1,01
UNM	25	0	24,0	44,0	24,0	8,0	2,76	0,77
UMI	18	11,1	16,7	44,4	22,2	5,6	2,94	0,99
UIN Alauddin	69	0	20,3	49,3	26,1	4,3	2,91	0,96
UNHAS	18	5,6	27,8	44,4	22,2	0	3,28	1,01
UNISMUH	49	16,3	12,2	38,8	22,4	10,2	2,88	0,83
Lainnya	17	11,8	23,5	35,3	23,5	5,9	2,76	0,97
Fakultas								
Psikologi	139	7,9	18,0	39,6	28,8	5,8	3,19	1,02
Hukum	39	2,6	23,1	53,8	12,8	7,7	2,72	0,94
Teknik	30	6,7	13,3	50,0	20,0	10,0	2,93	0,90
FKIP	62	11,3	17,7	33,9	29,0	8,1	3,02	0,98
Sosial Politik	15	13,3	33,3	53,3	0	0	2,60	0,98
Adab & Humaniora	15	0	33,3	13,3	53,3	0	2,60	0,98

Karakteristik	N	Persentase					Mean	SD
		Tingkat Kategorisasi (%)						
		ST	T	S	R	SR		
Ekonomi & Bisnis	34	17,6	23,5	47,1	5,9	5,9	2,91	0,66
Lainnya	69	2,9	15,9	49,3	27,5	4,3	3,07	0,97

Semester								
2	111	7,2	21,6	36,9	27,0	7,2	2,99	1,04
4	126	8,7	17,5	46,0	21,4	6,3	3,11	0,94
6	71	4,2	15,5	49,3	26,8	4,2	3,13	0,95
8	76	9,2	21,1	39,5	25,0	5,3	2,91	0,92
>8	19	10,5	26,3	42,1	15,8	5,3	2,42	0,90

Ket: SR = Sangat Rendah, R = Rendah, S = Sedang, T = Tinggi, ST = Sangat Tinggi

Berdasarkan tabel di atas menunjukkan deskripsi kategorisasi variabel *communication apprehension* menurut demografi. Pada jenis kelamin laki-laki dengan persentase skor paling tinggi yaitu berada di kategori sedang (45,7%) dan persentase skor yang paling rendah berada pada kategori sangat rendah (3,4%). Jenis kelamin perempuan dengan persentase paling tinggi berada pada kategori sedang (41,5%) dan skor dengan persentase paling rendah berada pada kategori sangat rendah (7,0%).

Responden yang berusia 19 tahun dengan persentase skor paling tinggi berada di kategori sedang (49,1%) dan skor yang terendah di kategori sangat tinggi (5,4%). Responden yang berusia 20 tahun dengan persentase skor tertinggi pada kategori rendah (37,8%) dan skor yang terendah di kategori sangat tinggi (3,1%). Responden yang berusia 21 tahun dengan persentase skor tertinggi pada kategori

sedang (45,8%) dan skor terendah pada kategori sangat tinggi (6,0%). Responden yang berusia 22 tahun dengan persentase skor tertinggi pada kategori sedang (38,5%) dan skor terendah pada kategori sangat rendah (6,2%).

Responden yang berusia 23 tahun dengan persentase skor sedang (44%) dan skor terendah pada kategori sangat tinggi dan rendah (16%). Responden yang berusia 24 tahun dengan persentase skor tertinggi berada pada kategori sedang (50%) dan skor terendah di kategori sangat tinggi (12,5%). Responden yang berusia lebih dari 25 tahun dengan persentase sangat tinggi berada di kategori sedang (33,3%) dan skor terendah berada di kategori rendah dan sangat rendah (8,3%).

Responden suku Makassar dengan persentase tertinggi di kategori sedang (45,8%) dan persentase terendah di kategori sangat rendah (5,1%). Responden suku Mandar dengan persentase skor tertinggi berada di kategori tinggi dan rendah (33,3%) dan skor terendah di kategori sangat tinggi dan sangat rendah (8,3%). Responden suku Bugis dengan persentase skor tertinggi di kategori sedang (47,8%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (5,1%).

Responden suku Toraja dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (35,9%) dan skor terendah berada di kategori sangat tinggi (6,3%). Responden suku Jawa dengan persentase skor yang

tertinggi berada di kategori sedang (37,5%) dan skor yang terendah di kategori sangat tinggi dan sangat rendah dengan nilai yang sama (6,3%). Responden dengan suku Lainnya dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (33,3%) dan skor terendah di kategori sangat tinggi dan sangat rendah (8,3%).

Responden UNIBOS dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (41,5%) dan skor terendah berada di kategori sangat rendah (5,8%). Responden UNM dengan persentase skor paling tinggi berada di kategori sedang (44%) dan skor paling rendah di kategori sangat rendah (8,0%). Responden UMI dengan persentase skor paling tinggi berada di kategori sedang (44,4%) dan skor paling rendah di kategori sangat tinggi (5,6%).

Responden UIN Alauddin dengan persentase skor paling tinggi berada di kategori sedang (49,3%) dan skor paling rendah di kategori sangat rendah (4,3%). Responden UNHAS dengan persentase skor paling tinggi berada di kategori sedang (44,4%) dan skor terendah di kategori sangat tinggi (5,6%). Responden UNISMUH dengan persentase skor paling tinggi berada di kategori sedang (38,8%) dan skor paling rendah di kategori sangat rendah (10,2%). Responden Lainnya dengan persentase skor tertinggi di kategori sedang (35,3%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (5,9%).

Responden Psikologi dengan persentase skor paling tinggi berada di kategori sedang (39,6%) dan skor paling rendah di kategori sangat rendah (5,8%). Responden Hukum dengan persentase skor paling tinggi berada di kategori sedang (53,8%) dan skor paling rendah di kategori sangat tinggi (2,6%). Responden Teknik dengan persentase skor paling tinggi berada di kategori sedang (50,0%) dan skor paling rendah di kategori sangat tinggi (6,7%). Responden FKIP dengan persentase skor paling tinggi berada di kategori sedang (29,0%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (8,1%).

Responden Sosial Politik dengan persentase skor paling tinggi berada di kategori sedang (53,3%) dan skor paling rendah di kategori sangat tinggi (13,3%). Responden Adab & Humaniora dengan persentase skor tertinggi berada di kategori rendah (53,3%) dan skor terendah di kategori sedang (13,3%). Responden Ekonomi & Bisnis dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (47,1%) dan skor terendah di kategori rendah dan sangat rendah (5,9%). Responden Lainnya dengan persentase skor tertinggi berada di kategori sedang (49,3%) dan skor terendah berada di kategori sangat tinggi (2,9%).

Responden semester 2 dengan persentase skor tertinggi di kategori sedang (36,9%) dan skor terendah di kategori sangat tinggi dan sangat rendah (7,2%). Responden semester 4 dengan persentase skor

tertinggi di kategori sedang (46%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (6,3%). Responden semester 6 dengan persentase skor tertinggi di kategori sedang (49,3%) dan skor terendah di kategori sangat tinggi dan sangat rendah (4,2%).

Responden semester 8 dengan persentase skor tertinggi di kategori sedang (39,5%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (5,3%). Responden semester >8 dengan persentase skor tertinggi di kategori sedang (39,5%) dan skor terendah di kategori sangat rendah (5,3%).

4.1.3. Hasil Analisis Uji Hipotesis

Berdasarkan hasil uji hipotesis pada penelitian yang telah dilakukan menggunakan analisis korelasi pada SPSS 2.6 untuk melihat hubungan dari variabel *self compassion* dan *communication apprehension*. Adapun hipotesis pada penelitian ini sebagai berikut:

Terdapat hubungan antara *self compassion* dengan
 $H_1 =$ *communication apprehension* pada mahasiswa di kota
Makassar.

Tidak ada hubungan antara *self compassion* dengan
 $H_0 =$ *communication apprehension* pada mahasiswa di kota
Makassar.

Tabel 4.8. Hasil Analisis Korelasi *Self compassion* dan *Communication Apprehension*

Variabel	Pearson Correlation	Sig. (2-tailed)	N	Keterangan
<i>Self compassion</i> dan <i>Communication Apprehension</i>	0,390	0,000	403	Signifikan Positif

Berdasarkan tabel di atas, diketahui bahwa nilai korelasi (r) sebesar 0,390 dan nilai signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$) yang berarti signifikan. Berdasarkan hasil analisis tersebut maka disimpulkan bahwa terdapat hubungan antara *self compassion* dengan *communication apprehension* pada Mahasiswa di Kota Makassar. Maka dengan demikian dapat diartikan bahwa H_0 ditolak dan H_1 diterima.

Tabel 4.9. Interpretasi Koefisien Korelasi

Koefisien Korelasi	Keterangan
0,000 – 0,199	Sangat Lemah
0,200 – 0,399	Lemah
0,400 – 0,599	Sedang
0,600 – 0,799	Kuat
0,800 – 1,000	Sangat Kuat

Koefisien korelasi memperlihatkan kekuatan hubungan antara dua variabel dan arah dari kedua hubungan tersebut. Apabila koefisien korelasi positif artinya kedua variabel memiliki hubungan yang searah. Namun, demikian pula sebaliknya, jika koefisien korelasi dari hubungan tersebut negatif artinya kedua variabel memiliki hubungan yang tidak searah (Sugiyono, 2013). Berdasarkan tabel 4.8. nilai r sebesar 0,390

yang menunjukkan bahwa hubungan positif yang lemah antara *self compassion* dengan *communication apprehension*.

4.2. Pembahasan

4.2.1. Hubungan *Self Compassion* dan *Communication Apprehension* pada Mahasiswa di Kota Makassar

Berdasarkan hasil uji statistik yang dilakukan, diperoleh hasil bahwa terdapat hubungan yang positif antara *self compassion* dan *communication apprehension*. Hasil uji statistik juga menunjukkan bahwa hubungan antara kedua variabel memiliki korelasi yang lemah. Hubungan yang positif menandakan arah hubungan dari kedua variabel, artinya semakin tinggi *self compassion* maka semakin tinggi pula *communication apprehension* pada mahasiswa di kota Makassar. Kekuatan korelasi yang lemah menandakan bahwa *self compassion* yang dimiliki seseorang belum tentu mampu mengurangi *communication apprehension*.

Hubungan *self compassion* dan *communication apprehension* seharusnya memiliki hubungan dengan arah negatif. Sesuai dengan penelitian Long & Neff (2018) dalam penelitiannya memperoleh hasil yang menunjukkan bahwa *self compassion* dapat menjadi *self mechanism* dalam pengalaman siswa terkait komunikasi verbal sehingga *self compassion* mampu meningkatkan komunikasi dan menurunkan

communication apprehension yang disebabkan karena individu merasa takut dievaluasi.

Penelitian tersebut tidak sejalan dengan hasil yang diperoleh pada penelitian ini. Perbedaan hasil tersebut bisa terjadi karena disebabkan oleh faktor kemahiran (McCroskey, 1984). Artinya jika seseorang tidak memiliki kemahiran dan kesiapan dalam berkomunikasi maka akan meningkatkan *communication apprehension*. Selain itu, terdapat faktor *attachment*, seseorang yang memiliki *insecure attachment* dan kurangnya kasih sayang orangtua, hadirnya *self-compassion* justru akan memunculkan rasa takut dan kecemasan, rasa permusuhan atau ketidakpercayaan (Arch, Landy, & Brown, 2016).

Berdasarkan asumsi peneliti, hal ini bisa disebabkan karena individu memanfaatkan *self compassion* pada dirinya untuk melawan *communication apprehension*. Individu yang lebih memahami bahwa kecemasan dalam berkomunikasi adalah bentuk dari suatu pengalaman yang bersifat umum dan lumrah pada manusia. Hal ini didukung oleh penelitian Neff (2003) yang mengatakan bahwa *self-compassion* melibatkan keterbukaan dan kesadaran akan penderitaan diri sendiri, menawarkan kebaikan dan pengertian terhadap diri sendiri, menginginkan kesejahteraan diri, mengambil sikap tidak menghakimi terhadap kekurangan dan kegagalan seseorang, dan mengakui pengalaman sendiri merupakan pengalaman dari manusia biasa.

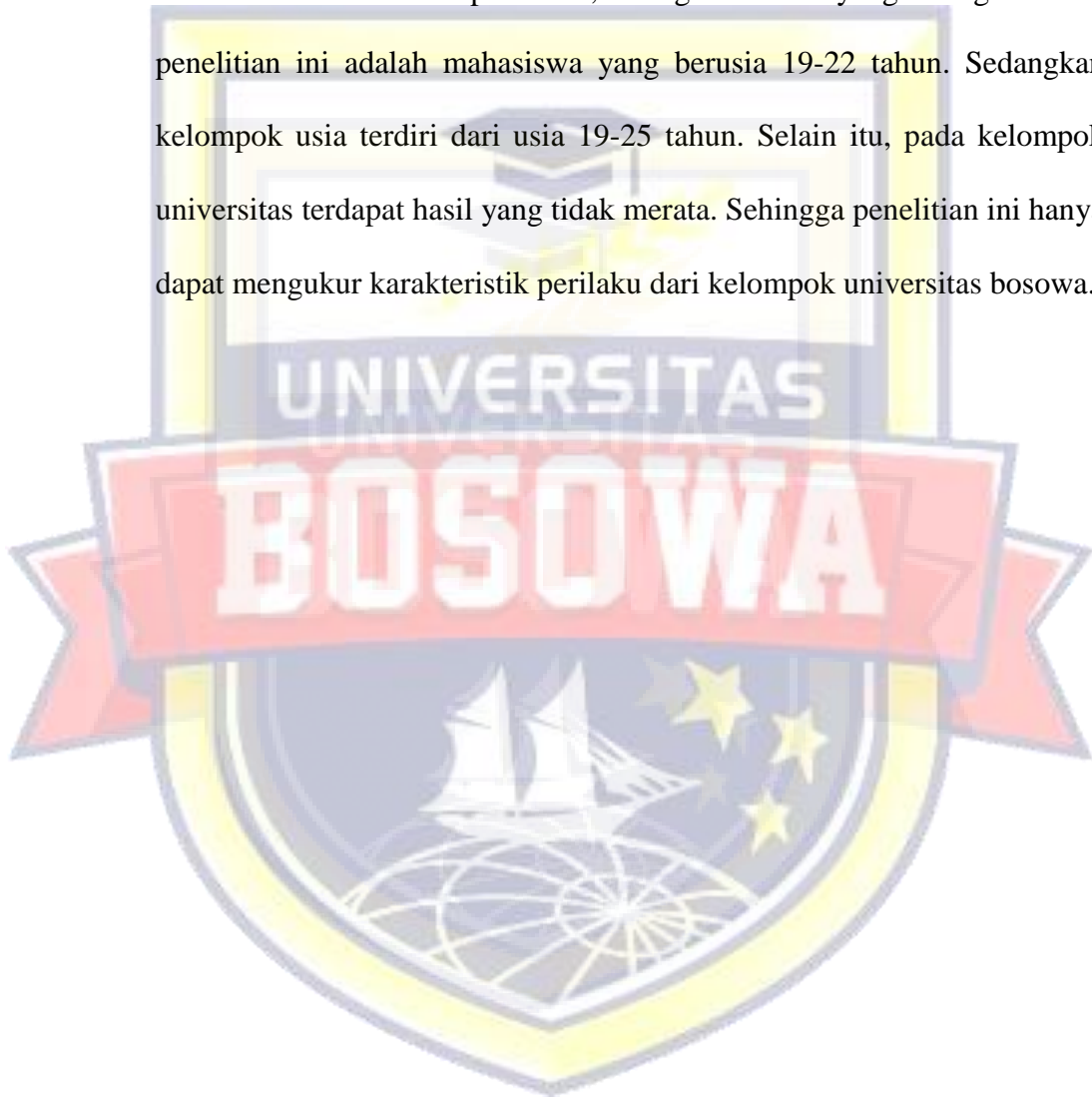
Timbulnya keberanian individu dapat membantu mengurangi perasaan kesepian atau terisolasi dalam perasaan individu dan hal ini juga menimbulkan asumsi yang memungkinkan mengurangi tingkat kecemasan yang dirasakan oleh mahasiswa. Hal ini sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Nisa, Yamin, & Samsudin (2021) bahwa yang dapat dilakukan untuk menghadapi kecemasan yaitu menenangkan diri sebelum presentase, membuat catatan kecil, berlatih di depan cermin, dan berlatih berbicara dengan orang lain.

Terjadinya hubungan positif antara *self compassion* dan *communication apprehension* juga bisa terjadi karena rasa empati yang tinggi. Seseorang yang memiliki *self compassion* diharapkan lebih mungkin mengenali ketika orang lain menderita kekurangan mereka (Atkins & Parker, 2012). Seseorang yang memiliki *self compassion* juga memiliki kepedulian empatik dan altruisme di antara kelompok komunitas orang dewasa (Neff & Pommier, 2013).

Tingginya empati pada diri seseorang mungkin lebih peka terhadap perasaan dan emosi audiens mereka saat berbicara di depan umum. Akibatnya, kecemasan mereka meningkat karena mereka merasa lebih terhubung dengan perasaan orang lain dan mungkin khawatir bagaimana penampilan mereka akan mempengaruhi audiens. Hal ini mengakibatkan *communication apprehension* meningkat.

4.2.2. Limitasi Penelitian

Limitasi dari penelitian ini yaitu penyebaran skala penelitian yang tidak merata ke seluruh kelompok, baik dari kelompok usia sampai di universitas. Pada kelompok usia, sebagian besar yang mengisi skala penelitian ini adalah mahasiswa yang berusia 19-22 tahun. Sedangkan kelompok usia terdiri dari usia 19-25 tahun. Selain itu, pada kelompok universitas terdapat hasil yang tidak merata. Sehingga penelitian ini hanya dapat mengukur karakteristik perilaku dari kelompok universitas bosowa.



BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

5.1. Kesimpulan

Hasil penelitian mengenai hubungan antara *self compassion* dengan *communication apprehension* pada mahasiswa di kota Makassar dapat disimpulkan sebagai berikut:

1. Pada penelitian ini terdapat hubungan positif antara *self compassion* dan *communication apprehension* pada mahasiswa di kota Makassar. Artinya, semakin tinggi tingkat *self compassion* maka akan tinggi *communication apprehension* pada mahasiswa. Begitu pula sebaliknya, ketika *self compassion* menurun maka *communication apprehension* juga akan ikut menurun. Namun, kasus ini belum tentu terjadi setiap waktu karena hubungan *self compassion* dan *communication apprehension* memiliki kekuatan yang lemah
2. Berdasarkan uji korelasi ditemukan bahwa hubungan antara *self compassion* dan *communication apprehension* pada mahasiswa di kota Makassar memiliki hubungan sebesar 0,390 dengan kekuatan lemah.

5.2. Saran

Berdasarkan hasil penelitian yang diperoleh, peneliti memberikan saran sebagai berikut:

1. Bagi Mahasiswa

- a. Mahasiswa diharapkan dapat meningkatkan *self compassion* dalam dirinya dengan tidak menghindari rasa cemas, tidak terpuruk akan kegagalan, dan peningkatan rasa empati ke sesama manusia.
- b. Mahasiswa diharapkan dapat mengurangi tingkat kecemasan dalam berbicara dengan terus berlatih sebelum berbicara, mempersiapkan materi yang ingin disampaikan, menjaga hubungan baik secara interpersonal maupun intrapersonal, dan meningkatkan *self compassion* dalam diri .

2. Bagi Peneliti Selanjutnya

- a. Peneliti selanjutnya bisa melakukan penelitian dengan tema yang sama, namun peneliti selanjutnya diharap untuk melibatkan responden dengan skala penyebaran lebih besar, beragam, dan merata.
- b. Peneliti selanjutnya diharapkan mampu menunjukkan bentuk *communication apprehension* secara spesifik yang berhubungan positif dengan *self compassion*.

DAFTAR PUSTAKA

- Aisyah, C. T., Natalya, L., Suriyah, E. A., & McCroskey, L. L. (2019). Kecemasan Komunikasi: Evaluasi Penggunaan PRCA-24 Versi Bahasa Indonesia. *Publikasi Dwibahasa*, 94-103.
- Allen, N., & Knight, W. (2005). *Mindfulness, Compassion for Self, and Compassion for Others : Implications for Understanding the Psychopathology and Treatment of Depression. Compassion: Conceptualisations, Research and Use in Psychotherapy*, 239-262.
- Andriani, F., & Srisadono, W. (2017). Hambatan Siswa SMA di Boyolali dalam Pelatihan *Public speaking*. *Wacana*, 193-202.
- Azwar, S. (2019). *Reliabilitas dan Validitas Edisi IV*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Boorom, M. L. (1998). Relational Communication Traits and Their Effect on Adaptiveness and Sales Performance. *Academy of Marketing Science Journal*, 16-30.
- Employers, N. A. (2012, March). Job Outlook 2012 Spring Update. 62 Highland Avenue, Bethlehem, PA.
- Fathunnisa, A. (2012). Pengaruh Penyesuaian Diri Terhadap Kecemasan Komunikasi Interpersonal Pada Remaja Di Panti Asuhan Muslimim. *Penelitian dan Pengukuran Psikologi*, 135-141.
- Fitriyana, N., & Niko, F. P. (2020). Pengaruh Efikasi Diri Terhadap *Communication apprehension* Pada Mahasiswa Baru Tahun Pertama Universitas Muhammadiyah Riau. *Psibernetika*, 83-91.
- Hartaji, D. (2012). *Motivasi Berprestasi Pada Mahasiswa yang Berkuliah Dengan Jurusan Pilihan Orangtua*. Fakultas Psikologi Universitas Gunadarma.
- Hayes, J. A., Lockard, A. J., Janus, R. A., & Locke, B. D. (2016). Construct Validity of The Self-Compassion Scale Short Form Among Psychotherapy Clients. *Counseling Psychology Quarterly*, 405-422.
- Jaffe, C. I. (2016). *Public Speaking: Concept and Skills for a Diverse Society*. Boston, USA: Cengage Learning.
- Kamus Besar Bahasa Indonesia*. (2017). Badan Pengembangan dan Pembinaan Bahasa, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Lisnias, C. V., Loekmono, L., & Windrawanto, Y. (2019). Hubungan Antara Kepercayaan Diri Dengan Kecemasan Berbicara Di Depan Umum Pada Mahasiswa Prodi Pendidikan Sejarah UKSW Salatiga. *Jurnal Psikologi Konseling*, 431-440.
- Long, P. (2015). The Role of Self-Compassion in Student *Communication apprehension* and Behavior. *Thesis*.
- Long, P., & Neff, K. (2018). Self-Compassion is Associated with Reduced Self-Presentation Concern and Increased Student Communication Behavior. *Educational Psychology*, 223-231.
- Long, P., & Neff, K. (2018). Self-Compassion is Associated with Reduced Self-Presentation Concern and Increased Student Communication Behavior. *Learning and Individual Differences*, 223-231.

- Louise Katz, P. (2000). *Public Speaking Anxiety*. University of Tennessee: Martin Counseling Center.
- Marisa, D., & Afriyeni, N. (2019). Kesepian dan Self-Compassion Mahasiswa Perantau. *Jurnal Psibernetika*, 1-11.
- McCroskey. (1975). Calidity of the PRCA as an Index of Oral *Communication apprehension*. *Speech Communication Association*.
- McCroskey. (1977). Oral *Communication apprehension: A Summary Of Recent Theory And Research*. *State the Art*, 78-96.
- McCroskey, J. (1977). Oral *Communication apprehension: A Summary Of Recent Theory And Research*. *State the Art*, 78-96.
- McCroskey, J. (1984). The *Communication apprehension* Perspective. 13-38.
- McCroskey, J., & Richmond, V. (1990). Willingness to Communicate: A Cognitive View. *Communication Studies*, 20-37.
- Meriska, S. L. (2013). Kecemasan Komunikasi Interpersonal Ditinjau Dari Kepercayaan Diri Pada Mahasiswa. *Skripsi*.
- Muslimin, K. (2013). Faktor-Faktor yang Mempengaruhi Kecemasan Berkomunikasi di Depan Umum (Kasus Mahasiswa Fakultas Dakwah INISNU Jepara). *Jurnal Interaksi*, 42-52.
- Mustary, E. (2020). Hubungan Antara Self-Talk Positif dan *Communication apprehension* Pada Mahasiswa BKI IAIN Parepare. *Komunida: Media Komunikasi dan Dakwah*, 135-1447.
- Neff, K. (2003). *Self compassion : An Alternative Conceptualization of a Healthy Attitude Toward Oneself*. *Self and Identity*, 85-101.
- Neff, K. (2003). The Development and Validation of a Scale to Measure Self-Compassion. *Self and Identity*, 223-250.
- Pribyl, C. B., Keaten, J. A., Sakamoto, M., & Koshikawa, F. (1998). Assesing the Cross-Cultural Content Validity of the Personal Report of *Communication apprehension* Scale (PRCA-24). *Japanese Psychological Research*, 47-53.
- Rahmat, S. (2001). *Psikologi Komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Rananto, H., & Hidayati, F. (2017). Hubungan Antara Self-Compassion dengan Prokrastinasi pada Siswa SMA Nasima Semarang. *Jurnal Empati*, 232-238.
- Riani, W., & Rozali, Y. (2014). Hubungan Antara Self Efficacy dan Kecemasan Saat Presentasi Pada Mahasiswa Universitas Esa Unggul. *Jurnal Psikologi*, 1-9.
- RIemer, M. (2007). Communication Skills for the 21st Century Engineer. *Global J. of Engng*, 89.
- Salazar, L. R. (2016). The Relationship Between Compassion, Interpersonal *Communication apprehension*, Narcissism, and Verbal Aggressiveness. *The Journal of Happiness & Well-Being*, 1-14.
- Setyastuti, Y. (2012). Aprehensi Komunikasi Dalam Komunikasi Antarpribadi. *Jurnal Komunikator*, 72-79.
- Siswoyo. (2007). *Ilmu Pendidikan*. Yogyakarta: UNY Press.
- Sofyan, Rapi, M., & Afiif, A. (2015). Pengaruh Kecemasan Berkomunikasi Terhadap Prestasi Akademik Mahasiswa Jurusan Pendidikan Biologi

- Angkatan 2013 Fakultas Tarbiyah dan Keguruan UIN Alauddin Makassar. *Jurnal Biotek*, 133-150.
- Stevenson, J., Mattiske, J. K., & Nixon, R. D. (2019). The Effect of A Brief Online Self-Compassion Versus Cognitif Restructuring Intervention on Trait Social Anxiety. *Behavior Research and Therapy*, 1-50.
- Sugianto, D., Suwartono, C., & Susanto, S. H. (2020). Reliabilitas dan Validitas Self-Compassion Scale Versi Bahasa Indonesia. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 177-191.
- Sugiyono. (2013). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R & D*. Bandung: Alfabeta.
- VandenBos, G. (2015). *APA Dictionary of Psychology - Second Edition*. Washington: American Psychological Association.

