

SKRIPSI

Pengaruh *Self-Talk* Terhadap Aprehensi Komunikasi pada Remaja di Kota Banjarmasin

Diajukan Sebagai Salah Satu Syarat Untuk Memperoleh Gelar Sarjana (S1)
pada Program Studi Ilmu Komunikasi



Oleh :

Nur Azkia Ramadhani

2010414320032

**KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET DAN
TEKNOLOGI**

UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT

FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK

PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI

2024

LEMBAR PENGESAHAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN TINGGI, SAINS
DAN TEKNOLOGI
UNIVERSITAS LAMBUNG MANGKURAT
FAKULTAS ILMU SOSIAL DAN ILMU POLITIK
PROGRAM STUDI ILMU KOMUNIKASI
Jalan BrigJend H. Hasan Basry Banjarmasin - 70123
Email : ilmu.komunikasi@ulm.ac.id

LEMBAR PENGESAHAN SKRIPSI

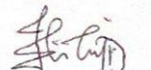
Pengaruh *Self-Talk* Terhadap Aprehensi Komunikasi
pada Remaja di Kota Banjarmasin

- A. Nama Mahasiswa : Nur Azkia Ramadhani
NIM : 2010414320032
- B. Telah dinyatakan LULUS dengan nilai () dalam ujian mempertahankan skripsi tingkat Sarjana (S1) Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lambung Mangkurat, pada tanggal 18 Desember 2024.
- C. Tim Penguji:

a. Ketua
Astinana Yuliarti, S.S., M.I.Kom
NIP. 198907302019032018

()

b. Sekretaris
Dr. Yuanita Setyastuti, M.SI
NIP. 198208212006042002

()

c. Anggota
Putri Ayu Hidayatur Rafiqoh, S.Pd., MA
NIP. 199202182019032020

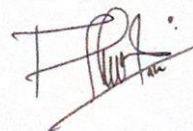
()

Banjarmasin, 14 Mei 2025
Ketua Pembimbing

Mengetahui,
Dekan FISIP ULM



Prof. Dr. H. Budi Suryadi, S.Sos., M.Si
NIP. 197301221998021001

()

Astinana Yuliarti, S.S., M.I.Kom
NIP. 198907302019032018

ABSTRAK

Nur Azkia Ramadhani, 2010414320032, 2024. Pengaruh *Self-Talk* Terhadap Aprehensi Komunikasi pada Remaja di Kota Banjarmasin. Dibimbing oleh Astinana Yuliarti.

Aprehensi komunikasi (kecemasan komunikasi) merupakan perilaku yang normal, namun menjadi sebuah masalah serius apabila kecemasan tersebut dari waktu ke waktu terus meningkat, kemudian berdampak individu menarik diri dan hanya berbicara ketika ditanya. Tujuan dari penelitian ini guna mengukur sejauh mana pengaruh *self-talk* terhadap kecemasan komunikasi pada remaja di wilayah Kota Banjarmasin.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan kuantitatif dengan jenis penelitian eksplanatif. Sampel pada penelitian berjumlah 383 remaja di Kota Banjarmasin. Teknik pengambilan sampel dilakukan dengan *simple random sampling*, pengumpulan data menggunakan kuesioner, dan analisis data dilakukan melalui metode regresi linier sederhana. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa terdapat pengaruh *self-talk* terhadap aprehensi komunikasi pada remaja di Kota Banjarmasin. Hal tersebut sesuai dengan hasil uji hipotesis yang menunjukkan nilai signifikansi 0,000 lebih kecil dari 0,05 dan nilai t-hitung lebih besar dari t-tabel ($8,588 > 1,966$), sehingga hipotesis alternatif (H_a) diterima dan hipotesis nol (H_0) ditolak. Selain itu, nilai *R square* sebesar 0,162 menunjukkan bahwa variabel *self-talk* memiliki pengaruh sebesar 16,2% terhadap variabel aprehensi komunikasi.

Kata kunci: *self-talk*, aprehensi komunikasi, komunikasi

ABSTRACT

Nur Azkia Ramadhani, 2010414320032, 2024. *The Effect of Self-Talk on Communication Apprehension in Adolescents in Banjarmasin City. Mentored by Astinana Yuliarti.*

Communication apprehension (communication anxiety) is a normal behavior, but it can become a serious problem if the anxiety increases over time, resulting in individuals withdrawing and only speaking when asked. The purpose of this study is to measure the extent of the influence of self-talk on communication anxiety in adolescents in the Banjarmasin City area.

The approach used in this research is a quantitative approach with an explanatory type of research. The sample in the study amounted to 383 adolescents in Banjarmasin City. The sampling technique was done by simple random sampling, data collection using questionnaires, and data analysis was done through simple linear regression method. The results of this study indicate that there is an effect of self-talk on communication apprehension in adolescents in Banjarmasin City. This is in accordance with the results of hypothesis testing which shows a significance value of 0.000 smaller than 0.05 and a t-count value greater than the t-table ($8.588 > 1.966$), so that the alternative hypothesis (H_a) is accepted and the null hypothesis (H_0) is rejected. In addition, the R square value of 0.162 indicates that the self-talk variable has an influence of 16.2% on the communication apprehension variable.

Keywords: self-talk, communication apprehension, communication

KATA PENGANTAR

Puji dan syukur saya panjatkan kepada Allah SWT. karena berkat rahmat, hidayah dan karunia-Nya lah penulis dapat menyelesaikan skripsi yang berjudul **“Pengaruh *Self-Talk* Terhadap Aprehensi Komunikasi Pada Remaja Di Kota Banjarmasin”**. Skripsi ini disusun dengan tujuan untuk memenuhi salah satu syarat ujian guna memperoleh gelar sarjana (S1) Program Studi Ilmu Komunikasi.

Dalam penyusunan skripsi ini, tentunya telah melibatkan berbagai pihak dalam memberikan masukan dan saran-sarannya. Oleh karena itu, penulis mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Ahmad Alim Bachri, S.E., M.Si selaku Rektor Universitas Lambung Mangkurat.
2. Bapak Prof. Dr. H. Budi Suryadi, S.Sos, M.Si, selaku Dekan Fakultas Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lambung Mangkurat.
3. Ibu Dr. Yuanita Setyastuti, S.IP, M.Si. Selaku Ketua Program Studi Ilmu Komunikasi.
4. Ibu Astinana Yuliarti, S.S., M.I.Kom. selaku dosen pembimbing akademik dan dosen pembimbing skripsi yang telah membantu kegiatan akademik serta memberikan saran dan petunjuk yang berharga bagi penulis.
5. Ibu Dr. Yuanita Setyastuti, S.IP, M.Si. selaku dosen penguji I yang telah memberikan saran dalam pengerjaan proposal skripsi ini.
6. Ibu Putri Ayu Hidayatur Rafiqoh, S.Pd., M.A. selaku dosen penguji II yang telah memberikan saran dalam pengerjaan proposal skripsi ini.
7. Seluruh Dosen Program Studi Ilmu Komunikasi Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Lambung Mangkurat yang telah memberikan ilmu pengetahuan yang sangat bermanfaat kepada peneliti selama perkuliahan.
8. Seluruh staff program studi ilmu komunikasi yang selalu memberikan informasi dan bantuan kepada peneliti.
9. Kedua orang tua, dan keluarga yang telah memberikan dukungan secara materiil maupun moril, semangat, kasih sayang, serta doa kepada penulis sehingga selalu bersemangat dalam mengerjakan proposal skripsi ini.

10. Sahabat-sahabat terdekat saya yang sudah menemani saya dan selalu memberikan semangat tanpa henti dalam berkuliah dan membantu saya Adhelia, Winda, Meilita, Ikur, Yuli, Musyarofah, Jeha, Dheyra, Medina, Salma, Cika, Nadya, Firda, Lala, Tasya, Asab, Ghina, Ica, Hanum, Aina serta teman-teman Ilmu Komunikasi 2020.

Akhir kata yang dapat penulis sampaikan adalah ucapan terima kasih yang sebesar-besarnya atas segala kontribusi dalam hal apapun dan dari pihak manapun dalam penyelesaian proposal skripsi ini. Penulis menyadari bahwa proposal skripsi ini tidak lepas dari kekurangan, namun penulis berharap semoga tulisan ini dapat bermanfaat dan berguna bagi para pembaca dan perkembangan ilmu pengetahuan.

Banjarmasin, 10 Desember 2024

Nur Azkia Ramadhani

NIM. 2010414320032

DAFTAR ISI

LEMBAR PENGESAHAN	i
ABSTRAK	ii
ABSTRACT	iii
KATA PENGANTAR	iv
DAFTAR ISI	vi
DAFTAR GAMBAR	x
DAFTAR TABEL	xi
DAFTAR LAMPIRAN	xii
BAB I	1
PENDAHULUAN	1
1.1 Latar Belakang Masalah	1
1.2 Rumusan Masalah	10
1.3 Tujuan Penelitian	10
1.4 Manfaat Penelitian	10
BAB II	12
TINJAUAN KONSEPTUAL	12
2.1 Penelitian Sejenis	12
2.2 Tinjauan Konseptual	16
2.2.1. Komunikasi	16
2.1.1.1 Pengertian Komunikasi.....	16
2.1.1.2 Unsur-Unsur Komunikasi	19
2.1.1.3 Fungsi Komunikasi	21
2.1.1.4 Bentuk Komunikasi.....	22
2.1.1.5 Kemampuan Komunikasi.....	25
2.2.2. Komunikasi Intrapersonal	26
2.2.2.1 Pengertian Komunikasi Intrapersonal.....	26
2.2.2.2 Proses Komunikasi Intrapersonal.....	28
2.2.2.3 Fungsi Komunikasi Intrapersonal	30
2.2.3. Self-Talk	32

2.2.3.1	Pengertian <i>Self-Talk</i>	32
2.2.3.2	Jenis-Jenis <i>Self-Talk</i>	34
2.2.3.3	Cara Kerja Teknik <i>Self-Talk</i>	35
2.2.3.4	Indikator <i>Self-Talk</i>	36
2.2.4.	Aprehensi Komunikasi	38
2.2.4.1	Pengertian Aprehensi Komunikasi.....	38
2.2.4.2	Karakteristik Aprehensi Komunikasi	39
2.2.4.3	Jenis-Jenis Aprehensi Komunikasi	40
2.2.4.4	Penyebab Aprehensi Komunikasi	42
2.2.4.5	Aspek Aprehensi Komunikasi	44
2.2.4.6	Indikator Aprehensi Komunikasi	45
2.2.5.	Remaja	46
2.2.5.1	Pengertian Remaja	46
2.2.5.2	Ciri-Ciri Masa Remaja	47
2.3	Tinjauan Teoritis	49
2.3.1.	Teori Disonansi Kognitif	49
2.3.2.	Teori Manajemen Kecemasan-Ketidakpastian (<i>Anxiety-Uncertainty Management Theory</i>).....	51
2.3.3.	Teori Orientasi Kognitif (<i>Cognitive Orientation Theory</i>).....	52
2.4	Kerangka Berpikir	54
2.5	Hipotesis Penelitian	54
BAB III		56
METODE PENELITIAN		56
3.1	Pendekatan Penelitian	56
3.2	Tipe Penelitian	56
3.3	Objek dan Lokasi Penelitian	57
3.3.1	Objek Penelitian.....	57
3.3.2	Lokasi Penelitian.....	57
3.4	Populasi dan Sampel	57
3.4.1	Populasi.....	57
3.4.2	Sampel.....	58
3.5	Sumber Data	60

3.5.1	Data Primer	60
3.5.2	Data Sekunder	61
3.6	Teknik Pengumpulan Data	61
3.7	Teknik Penentuan Skor	61
3.8	Definisi Operasional.....	62
3.8.1	Variabel Bebas (<i>Independent Variable</i>).....	62
3.8.2	Variabel Terikat (<i>Dependet Variable</i>)	63
3.9	Uji Instrumen Penelitian	64
3.9.1	Uji Validitas	64
3.9.2	Uji Reliabilitas	65
3.10	Hasil Uji Instrumen Penelitian	66
3.10.1	Hasil Uji Validitas.....	66
3.10.2	Hasil Uji Reliabilitas	67
3.11	Teknik Analisis Data.....	68
3.11.1	Uji Asumsi Klasik.....	68
3.11.1.1	Uji Normalitas.....	69
3.11.1.2	Uji Linearitas	69
3.11.2	Analisis Regresi Linear Sederhana	70
3.11.3	Uji Hipotesis	70
3.11.3.1	Uji Koefisien Determinan (R^2).....	71
3.11.3.2	Uji Koefisien Regresi Sederhana (Uji T).....	71
BAB IV	73
HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	73
4.1	Gambaran Umum	73
4.2	Hasil Penelitian.....	74
4.2.1	Karakteristik Responden	74
4.2.2	Distribusi Pilihan Jawaban Responden	76
4.2.3	Hasil Uji Asumsi Klasik.....	78
4.2.4	Deskripsi Kategorisasi Data Penelitian	79
4.2.5	Hasil Analisis Regresi Linear Sederhana.....	83
4.2.6	Hasil Uji Hipotesis.....	84

4.3	Pembahasan	86
BAB V	94
PENUTUP	94
5.1	Kesimpulan	94
5.2	Saran	94
DAFTAR PUSTAKA	96

DAFTAR GAMBAR

Gambar 2. 1 Kerangka Berpikir.....	54
Gambar 4. 1 Diagram Responden Berdasarkan Usia.....	75
Gambar 4. 2 Diagram Responden Berdasarkan Domisili	76

DAFTAR TABEL

Tabel 2. 1 Penelitian Sejenis	15
Tabel 3. 1 Skala Likert.....	62
Tabel 3. 2 Operasional Variabel Self-talk.....	63
Tabel 3. 3 Blue Print Variabel Self-talk (X)	63
Tabel 3. 4 Operasional Variabel Aprehensi Komunikasi.....	64
Tabel 3. 5 Blue Print Variabel Aprehensi Komunikasi (Y)	64
Tabel 3. 6 Tabel Hasil Uji Validitas.....	66
Tabel 3. 7 Hasil Uji Reliabilitas.....	67
Tabel 4. 1 Karakteristik responden berdasarkan usia	74
Tabel 4. 2 Karakteristik Responden Berdasarkan Domisili	75
Tabel 4. 3 Distribusi pilihan jawaban responden	76
Tabel 4. 4 Hasil Uji Normalitas	78
Tabel 4. 5 Hasil Uji Linearitas	79
Tabel 4. 6 Perhitungan skor hipotetik variabel penelitian.....	80
Tabel 4. 7 Rumus norma kategorisasi	81
Tabel 4. 8 Rumus norma kategorisasi untuk variabel dalam penelitian.....	82
Tabel 4. 9 Kategorisasi data.....	82
Tabel 4. 10 Hasil Analisis Regresi.....	83
Tabel 4. 11 Hasil Uji Koefisien Determinan.....	85
Tabel 4. 12 Hasil Uji T	85

DAFTAR LAMPIRAN

Lampiran 1. Kuesioner Penelitian.....	103
Lampiran 2. Tabulasi Kuesioner Penelitian.....	107
Lampiran 3 Output SPSS 26.0, 2024	119
Lampiran 4. Dokumentasi Penelitian.....	120