

MAKALAH

KOMUNIKASI DAN NEGOSIASI

**MEMULAI DARI DIAM : MENGEMBANGKAN KEPERCAYAAN DIRI
DALAM KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI**



Oleh:

Arman Hardiansyah

Nim. 23575009

**PENDIDIKAN SISTEM INFORMASI
FAKULTAS ILMU TERAPAN DAN SAINS
INSTITUT PENDIDIKAN INDONESIA
GARUT 2024/202**

KATA PENGANTAR

Puji syukur saya panjatkan ke hadirat Tuhan Yang Maha Esa atas rahmat dan karunia-Nya sehingga makalah ini yang berjudul "**Memulai dari Diam: Mengembangkan Kepercayaan Diri dalam Komunikasi Antarpribadi**" dapat diselesaikan dengan baik. Makalah ini disusun sebagai bentuk kajian atas permasalahan yang sering dihadapi individu, terutama mahasiswa, dalam mengelola kecemasan dan meningkatkan kepercayaan diri saat berkomunikasi.

Ucapan terima kasih saya sampaikan kepada semua pihak yang telah membantu dalam penyusunan makalah ini, terutama kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan, serta teman-teman yang mendukung proses penyelesaian makalah ini. Saya berharap makalah ini dapat memberikan wawasan dan inspirasi bagi pembaca untuk lebih memahami pentingnya refleksi dalam membangun kepercayaan diri saat berkomunikasi.

Saya menyadari bahwa makalah ini masih memiliki kekurangan. Oleh karena itu, kritik dan saran yang membangun sangat saya harapkan untuk memperbaiki kualitas tulisan ini di masa depan. Semoga makalah ini bermanfaat bagi pembaca dan menjadi kontribusi kecil dalam pengembangan diri dalam komunikasi antarpribadi.

Garut, 25 Desember 2024

Penulis

Arman Hardiansyah (23575009)

Daftar Isi

KATA PENGANTAR	ii
Daftar Isi	iii
BAB I.....	1
PENDAHULUAN	1
A. Latar Belakang	1
BAB II.....	3
PEMBAHASAN	3
A. Pengaruh Komunikasi Non-Verbal terhadap Pembangunan Kepercayaan Diri	3
B. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri dalam Komunikasi Tatap Muka	3
C. Komunikasi Virtual vs. Tatap Muka: Mengapa Perbedaan Ini Mempengaruhi Kepercayaan Diri?	3
D. Cara Praktis untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Komunikasi Antar Pribadi	3
E. Peran Diam dalam Pengembangan Kepercayaan Diri	4
BAB III	6
PENUTUP.....	6
A. Kesimpulan	6

BAB I

PENDAHULUAN

A. Latar Belakang

Komunikasi antarpribadi adalah keterampilan penting yang menjadi dasar hubungan sosial manusia. Dalam kehidupan sehari-hari, komunikasi yang efektif memungkinkan seseorang untuk menyampaikan ide, memahami orang lain, dan membangun koneksi yang bermakna. Namun, tidak semua orang dapat dengan mudah mengembangkan kemampuan komunikasi, terutama jika rasa percaya diri menjadi hambatan. Fenomena ini semakin penting untuk dibahas, mengingat komunikasi tatap muka masih menjadi bentuk utama interaksi dalam berbagai konteks, seperti pekerjaan, pendidikan, dan kehidupan sosial.

Di era digital, komunikasi virtual seperti melalui media sosial, obrolan teks, atau panggilan video telah memberikan kemudahan bagi banyak orang untuk berinteraksi tanpa tekanan yang sering dirasakan dalam percakapan langsung. Bagi sebagian orang, seperti mereka yang mengalami kesulitan berkomunikasi tatap muka, lingkungan virtual menawarkan kenyamanan karena tidak adanya ekspektasi gestur atau ekspresi spontan. Dalam konteks ini, komunikasi virtual menjadi "zona aman" untuk berbicara dengan lancar. Namun, ketika beralih ke komunikasi tatap muka, rasa canggung, gugup, atau tidak karuan sering kali muncul, sehingga menghambat interaksi yang efektif.

Kesulitan ini menjadi tantangan serius dalam pengembangan keterampilan komunikasi antarpribadi. Dalam bukunya *Bicara Itu Ada Seninya*, Oh Su Hyang menjelaskan, "Kepercayaan diri dalam berbicara tidak datang secara tiba-tiba. Itu adalah hasil dari proses memahami diri sendiri, mengenali rasa takut, dan secara bertahap melatih kemampuan untuk menyampaikan pikiran dengan jelas." Kutipan ini menggambarkan pentingnya memahami akar masalah dalam kesulitan komunikasi, terutama untuk individu yang merasa lebih lancar dalam komunikasi virtual tetapi menjadi tidak karuan saat berhadapan langsung dengan orang lain.

Dengan memulai dari "diam," individu dapat belajar memahami dirinya, membangun kepercayaan diri, dan secara bertahap meningkatkan kemampuan komunikasi tatap muka. Oleh karena itu, pembahasan tentang bagaimana mengatasi hambatan komunikasi tatap muka dengan memanfaatkan kekuatan dari komunikasi virtual menjadi sangat relevan untuk mendukung pengembangan keterampilan interpersonal.

B. Rumusan Masalah

1. Bagaimana pengaruh komunikasi non-verbal terhadap pembangunan kepercayaan diri dalam komunikasi antar pribadi?
2. Apa saja faktor yang mempengaruhi individu dalam membangun kepercayaan diri saat berinteraksi secara langsung (tatap muka)?

3. Mengapa banyak individu yang merasa kesulitan dalam berkomunikasi tatap muka meskipun mampu berkomunikasi dengan baik secara virtual?
4. Bagaimana cara-cara praktis untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam komunikasi antar pribadi?
5. Apa peran diam dalam proses pengembangan kepercayaan diri dalam interaksi sosial

BAB II

PEMBAHASAN

A. Pengaruh Komunikasi Non-Verbal terhadap Pembangunan Kepercayaan Diri

Komunikasi tidak hanya terjadi melalui kata-kata, tetapi juga melalui bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan kontak mata. Semua elemen ini berkontribusi dalam membentuk persepsi orang lain terhadap kita, serta mempengaruhi rasa percaya diri kita. Sebagai contoh, sikap terbuka, postur tubuh yang tegak, dan kontak mata yang tepat dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam berkomunikasi, sementara sikap tertutup atau menghindar dapat menunjukkan keraguan diri.

B. Faktor yang Mempengaruhi Kepercayaan Diri dalam Komunikasi Tatap Muka

Komunikasi tatap muka sering kali lebih menantang dibandingkan komunikasi virtual. Faktor-faktor seperti ketakutan akan penilaian orang lain, kecemasan sosial, dan pengalaman komunikasi sebelumnya dapat mengurangi rasa percaya diri seseorang. Hal ini mungkin disebabkan oleh kekhawatiran terhadap cara kita dilihat oleh orang lain, serta kurangnya keterampilan dalam mengelola situasi sosial.

C. Komunikasi Virtual vs. Tatap Muka: Mengapa Perbedaan Ini Mempengaruhi Kepercayaan Diri?

Berbicara melalui platform digital dapat memberikan kenyamanan dan jarak emosional yang lebih besar, sehingga individu merasa lebih aman dan tidak terbebani oleh tekanan situasi sosial langsung. Dalam komunikasi tatap muka, tantangan seperti membaca ekspresi wajah, memahami nada suara, dan merespons secara real-time dapat menimbulkan rasa cemas dan meningkatkan keraguan diri. Hal ini menyebabkan kesulitan bagi beberapa orang untuk mengatasi kecemasan dalam komunikasi langsung.

D. Cara Praktis untuk Meningkatkan Kepercayaan Diri dalam Komunikasi Antar Pribadi

Beberapa langkah yang dapat diambil untuk meningkatkan kepercayaan diri dalam komunikasi antar pribadi

- a. Latihan Berbicara di Depan Cermin: Melakukan latihan berbicara di depan cermin dapat membantu meningkatkan kenyamanan dengan penampilan dan ekspresi diri.
- b. Peningkatan Keterampilan Sosial: Mengasah keterampilan mendengarkan dengan aktif, serta memahami pentingnya kontak mata dan bahasa tubuh yang positif.
- c. Menghadapi Ketakutan dengan Bertahap: Mulai dengan percakapan ringan dalam situasi sosial yang lebih santai, dan secara perlahan tingkatkan kesulitan situasi yang dihadapi.
- d. Fokus pada Pesan, Bukan pada Diri Sendiri: Mengurangi kekhawatiran akan penilaian orang lain dengan berfokus pada pesan yang ingin disampaikan.

E. Peran Diam dalam Pengembangan Kepercayaan Diri

Meskipun terdengar kontradiktif, diam dapat menjadi alat yang efektif dalam membangun kepercayaan diri. Diam memberi waktu untuk berpikir sebelum berbicara, mencegah respons impulsif yang dapat membuat seseorang merasa kurang percaya diri. Selain itu, diam memungkinkan individu untuk lebih memperhatikan lawan bicara, membangun kepekaan terhadap situasi, serta menunjukkan ketenangan dalam menghadapi percakapan. Diam tidak selalu berarti kebingungan, melainkan memberi ruang untuk berpikir dengan lebih jernih.

Manfaat Diam

- Mencegah respons impulsif yang dapat merugikan.
- Memberi waktu untuk berpikir sebelum berbicara.
- Meningkatkan kemampuan mendengarkan dan memahami lawan bicara.
- Menunjukkan ketenangan dan kesabaran.
- Mengurangi stres dan kecemasan.

Diam bukanlah bentuk ketidak pedulian atau penghindaran dari komunikasi, tetapi justru dapat menjadi sangat berguna untuk merefleksikan pikiran dan perasaan. Dengan memberi diri kita waktu untuk merenung, kita gunakan waktu tersebut untuk mengelola emosi lebih baik, memperdalam pemahaman, dan merespon situasi dengan lebih efektif. Beberapa teori psikologis, seperti refleksi diri, *mindfulness*, pengaturan emosi, pemrosesan informasi, dan keterbukaan mendukung gagasan bahwa diam dapat memerankan hal penting dalam komunikasi yang sehat dan reflektif.

1. Teori Refleksi Diri (Self-Reflection Theory):

Bahwa proses refleksi diri memungkinkan individu untuk memahami dan mengevaluasi perasaan, pikiran, serta tindakan mereka. Ketika seseorang diam, mereka memberi diri mereka waktu untuk merenung dan memproses informasi secara lebih mendalam. Refleksi diri ini penting dalam membangun pemahaman diri dan dapat mengarah pada peningkatan pengendalian diri dalam berkomunikasi. Diam memberi ruang bagi individu untuk menenangkan pikiran mereka, mengidentifikasi perasaan yang mungkin tidak langsung mereka sadari, dan kemudian memilih respons yang lebih bijaksana.

2. Teori Mindfulness (Mindfulness Theory):

Mindfulness atau kesadaran penuh adalah kemampuan untuk hadir sepenuhnya dalam momen saat ini tanpa menghakimi. Dalam konteks komunikasi, diam dapat digunakan sebagai bentuk mindfulness yang membantu seseorang untuk lebih sadar akan pikiran dan perasaannya. Ketika seseorang diam, mereka bisa memperhatikan perasaan dan pikiran yang muncul, tanpa tergesa-gesa merespons. Hal ini memungkinkan mereka untuk mengelola emosi mereka dengan lebih baik dan bereaksi dengan cara yang lebih tenang dan rasional.

3. Teori Pengaturan Emosi (Emotion Regulation Theory):

Teori ini menganggap pengaturan emosi sebagai proses penting dalam komunikasi efektif. Diam, dalam hal ini, berfungsi sebagai mekanisme untuk mengatur emosi. Ketika seseorang merasa tertekan atau cemas, diam memberi mereka waktu untuk menenangkan diri sebelum merespons, yang membantu mereka menghindari reaksi emosional yang berlebihan. Diam memberikan kesempatan untuk mengidentifikasi dan memahami emosi yang sedang dialami, yang kemudian memungkinkan mereka untuk merespons secara lebih terkendali dan efektif.

4. Teori Pemrosesan Informasi (Information Processing Theory):

Menurut teori ini, otak manusia memproses informasi dalam beberapa tahap, mulai dari penerimaan informasi hingga pengambilan keputusan dan respons. Ketika seseorang diam, mereka memberikan diri mereka waktu untuk memproses informasi secara lebih mendalam. Dalam komunikasi, ini berarti mereka bisa lebih fokus pada pesan yang diterima dan meresponsnya dengan pertimbangan yang lebih matang. Diam memungkinkan pemrosesan informasi yang lebih sistematis dan reflektif, daripada memberikan respons terburu-buru yang bisa berisiko salah atau tidak sesuai dengan perasaan yang sebenarnya.

5. Teori Keterbukaan (Openness Theory):

Teori keterbukaan menyatakan bahwa komunikasi yang efektif sering kali melibatkan kedalaman pemahaman diri dan kejujuran dalam mengungkapkan perasaan. Diam dapat menjadi langkah awal untuk membuka ruang bagi pemahaman diri yang lebih dalam. Ketika seseorang diam sejenak, mereka memungkinkan diri mereka untuk mengakses perasaan yang mungkin tersembunyi atau terabaikan, yang akhirnya bisa mendorong keterbukaan dan komunikasi yang lebih jujur dan autentik.

BAB III

PENUTUP

A. Kesimpulan

Komunikasi antarpribadi merupakan keterampilan penting dalam kehidupan sosial dan profesional seseorang. Namun, banyak individu mengalami kesulitan dalam berkomunikasi, terutama ketika mereka merasa gugup atau cemas. Makalah ini membahas bagaimana diam dapat digunakan sebagai alat untuk membangun kepercayaan diri dalam komunikasi interpersonal, dengan menyoroti faktor-faktor yang memengaruhi kecemasan berbicara, serta teori-teori pendukungnya.

Ketakutan akan penilaian sosial, kecemasan sosial, tekanan untuk memberikan jawaban yang tepat, dan ketegangan fisik serta psikologis merupakan penyebab utama seseorang merasa gugup meskipun mereka tahu jawabannya. Perasaan ini dapat membuat individu kesulitan menyampaikan ide mereka secara jelas dan percaya diri. Ketakutan ini semakin meningkat ketika seseorang berbicara di hadapan orang banyak, seperti di kelas atau dalam situasi formal lainnya.

Namun, diam dapat menjadi strategi yang bermanfaat untuk menghadapi kecemasan ini. Dengan memberikan waktu untuk merefleksikan pikiran dan perasaan, diam membantu individu memahami emosi mereka, memproses informasi lebih mendalam, dan merespons dengan cara yang lebih terkontrol. Dukungan dari teori psikologis, seperti Self-Reflection Theory, Mindfulness Theory, Emotion Regulation Theory, dan Information Processing Theory, menunjukkan bahwa refleksi melalui diam memungkinkan individu untuk mengelola emosi, memperbaiki fokus, dan meningkatkan kualitas komunikasi.

Selain itu, makalah ini menggarisbawahi pentingnya pendekatan holistik dalam membangun kepercayaan diri dalam komunikasi. Hal ini mencakup latihan berbicara di depan umum, dukungan sosial dari teman dan lingkungan, serta pemahaman akan pentingnya menerima kesalahan sebagai bagian dari proses belajar. Ketika individu mampu menggunakan waktu untuk refleksi diri dan diam, mereka dapat mengurangi rasa takut dan cemas yang menghambat kemampuan mereka untuk berkomunikasi secara efektif.

Secara keseluruhan, diam bukanlah tanda kelemahan atau ketidaksiapan, tetapi merupakan bentuk strategi untuk mengelola pikiran dan perasaan dengan lebih baik. Dengan memahami dan menerapkan konsep ini, individu dapat mengembangkan kepercayaan diri mereka dalam komunikasi interpersonal, sehingga mampu menjalin hubungan yang lebih bermakna dan efektif dengan orang lain. Makalah ini memberikan wawasan baru tentang bagaimana refleksi melalui diam dapat menjadi alat yang sederhana tetapi sangat kuat dalam mendukung komunikasi yang sukses.