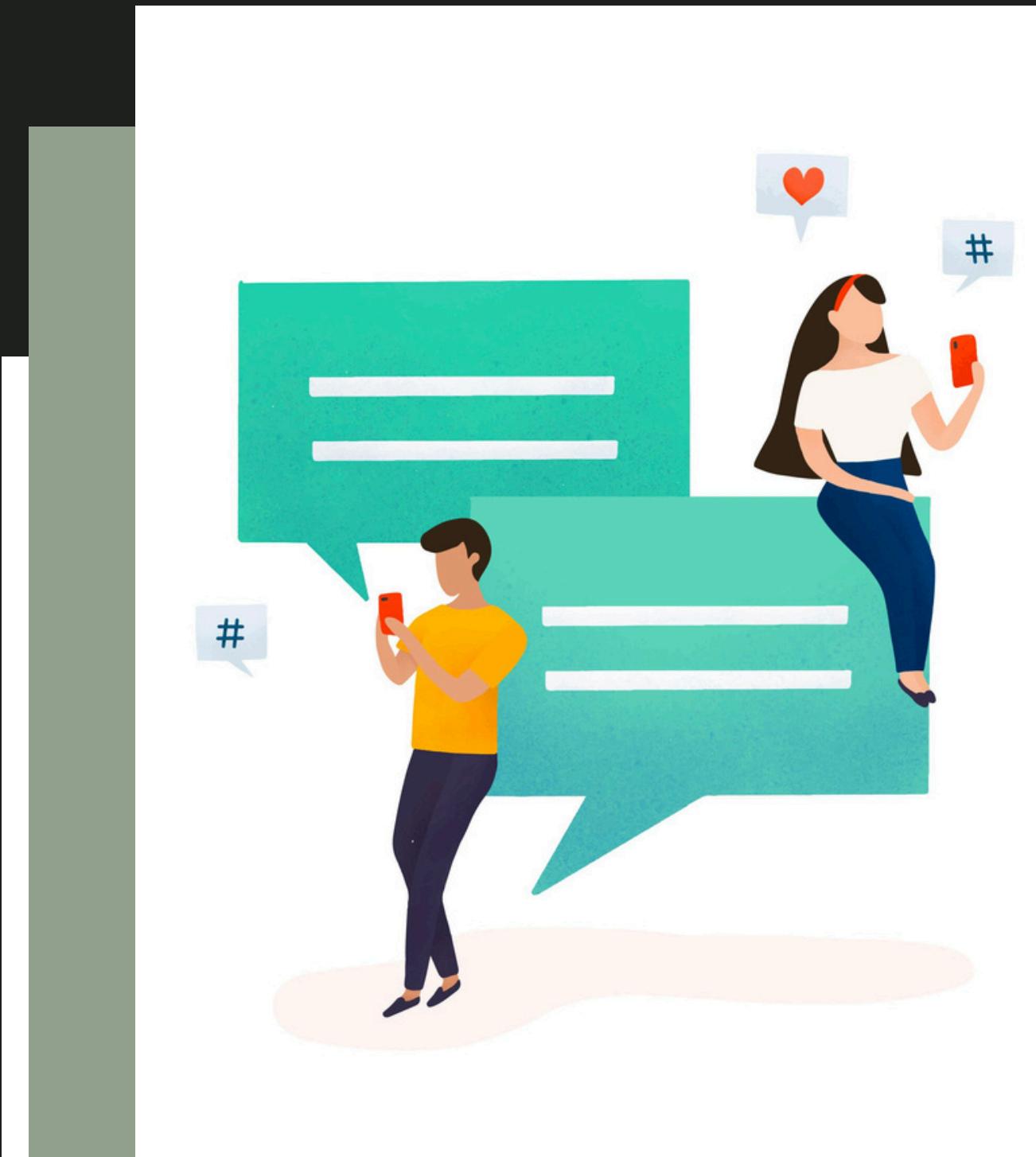


MEMULAI **DARI DIAM**

MENGEMBANGKAN KEPERCAYAAN DIRI DALAM KOMUNIKASI ANTAR PRIBADI



Kenapa Komunikasi itu Penting?

- **Faktor yang mempengaruhi saat komunikasi antar pribadi?**
- **Merasa kesulitan saat berkomunikasi secara langsung tapi lancar ketika melakukannya secara virtual?**
- **Cara praktis untuk meningkatkan diri dalam berkomunikasi antar personal?**
- **Apa dia termasuk sebuah proses pengembangan diri dalam interaksi sosial?**



Komunikasi Non-Verbal

- Komunikasi jenis ini terjadi melalui kata-kata, tetapi juga melalui bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan kontak mata
- contoh, sikap terbuka, postur tubuh yang tegak, dan kontak mata yang tepat dapat meningkatkan kepercayaan diri seseorang dalam berkomunikasi, begitu juga sebaliknya



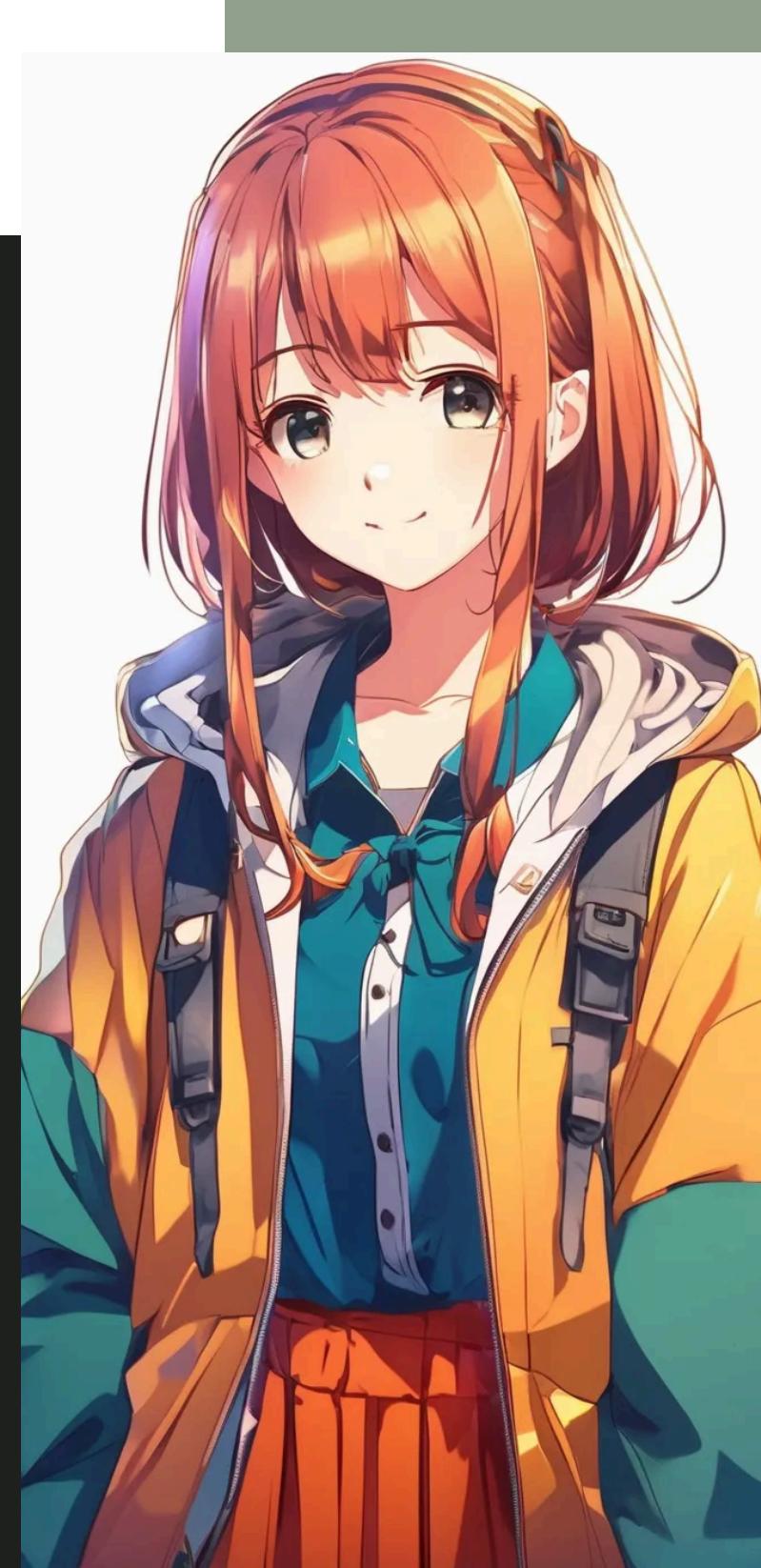
Kepercayaan Diri dalam Komunikasi Tatap Muka

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

Virtual vs. Tatap Muka

- Komunikasi virtual dan tatap muka memiliki perbedaan yang bisa mempengaruhi kepercayaan diri seseorang. Saat berbicara melalui platform digital, seperti video call atau pesan teks, kita merasa lebih nyaman karena ada jarak emosional.
- Sebaliknya, dalam komunikasi tatap muka, kita harus memperhatikan ekspresi wajah, nada suara, dan merespons dengan cepat. jika kita tidak terbiasa atau kurang percaya diri dalam situasi sosial langsung, ini bisa membuat kita cemas dan meragukan diri sendiri.





Diam dalam Pengembangan Kepercayaan Diri

Diam memberi waktu untuk berpikir sebelum berbicara, Diam tidak selalu berarti kebingungan, melainkan memberi ruang untuk berpikir dengan lebih jernih.



Manfaat Diam?

Diam itu bukan bentuk ketidak pedulian atau penghindaran dari komunikasi, tetapi justru dapat menjadi sangat berguna untuk merefleksikan pikiran dan persaan.

- 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.



TEORI

Diam bukanlah bentuk ketidak pedulian atau penghindaran dari komunikasi, tetapi justru dapat menjadi sangat berguna untuk merefeksikan pikiran dan perasaan.

Terori Refleksi Diri (Self-Reflection Theory):

Bahwa proses refleksi diri memungkinkan individu untuk memahami dan mengevaluasi perasaan, pikiran, serta tindakan mereka.



TEORI

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.

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

TEORI

Teori Pemrosesan Informasi (Information Processing Theory):

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

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





Kesimpulan

Diam bisa menjadi strategi efektif untuk mengatasi kecemasan dalam komunikasi interpersonal. Dengan diam, seseorang dapat merefleksikan pikiran, mengelola emosi, dan memberikan respons yang lebih terkontrol. Teori-teori psikologis mendukung bahwa refleksi diri melalui diam dapat meningkatkan fokus dan kualitas komunikasi. Pendekatan holistik, seperti latihan berbicara di depan umum dan dukungan sosial, juga penting untuk membangun kepercayaan diri. Diam bukanlah tanda kelemahan, tetapi alat yang kuat untuk meningkatkan kemampuan komunikasi dan menjalin hubungan yang lebih baik dengan orang lain.



**Terima
kasih**