

Menerapkan Keterampilan Komunikasi dengan Memperhatikan Bahasa Tubuh dan Ekspresi Wajah

Alya Martha, Muliana Hasea Sihotang

¹alyamartha043@gmail.com

²mllnyaaa.hs02@gmail.com

ABSTRAK

Keterampilan komunikasi yang efektif sangat penting dalam berbagai aspek kehidupan, baik di lingkungan kerja, akademis, maupun social. Salah satu komponen utama dari komunikasi yang efektif adalah kemampuan untuk memperhatikan dan menafsirkan Bahasa tubuh serta ekspresi wajah. Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis pentingnya bahasa tubuh dan ekspresi wajah dalam komunikasi, serta bagaimana keterampilan ini dapat diterapkan untuk meningkatkan interaksi interpersonal. Metode penelitian yang digunakan mencakup tinjauan literatur dan studi kasus yang melibatkan observasi partisipan dalam berbagai konteks komunikasi. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pemahaman yang mendalam tentang Bahasa tubuh dan ekspresi wajah dapat meningkatkan kemampuan seseorang untuk berkomunikasi dengan lebih jelas dan efektif, mengurangi potensi kesalahpahaman, dan membangun hubungan yang lebih baik. Implikasi dari temuan ini menekankan pentingnya pelatihan dan Pendidikan dalam keterampilan non-verbal sebagai bagian integral dari program pengembangan komunikasi.

Kata Kunci: Keterampilan Komunikasi, Bahasa Tubuh, Ekspresi Wajah

PENDAHULUAN

Komunikasi adalah fondasi dari semua interaksi manusia, baik dalam konteks pribadi maupun professional, Meskipun kata-kata memainkan peran penting dalam penyampaian pesan, penelitian telah menunjukkan bahwa sebagian besar komunikasi adalah non-verbal, yang melibatkan bahasa tubuh dan ekspresi wajah. Albert Mehrabian, seorang peneliti komunikasi terkenal, menemukan bahwa 55% dari pesan emosional disampaikan melalui ekspresi wajah, 38% melalui intonasi suara, dan hanya 7% melalui kata-kata (Mehrabian, 1971).

Bahasa tubuh dan ekspresi wajah dapat memperkuat, mendukung, atau bahkan bertentangan dengan pesan verbal yang disampaikan. Misalnya, senyuman yang tulus dapat meningkatkan penerimaan dan kepercayaan, sementara ekspresi wajah

yang tegang atau tertutup dapat menimbulkan ketidaknyamanan dan kesalahpahaman. Kemampuan untuk membaca dan menggunakan bahasa tubuh serta ekspresi wajah dengan efektif dapat meningkatkan kualitas komunikasi interpersonal, membantu dalam negosiasi, membangun hubungan yang kuat, dan menciptakan lingkungan kerja yang lebih harmonis.

Dalam konteks profesional, kemampuan untuk berkomunikasi dengan efektif menjadi semakin penting karena lingkungan kerja yang semakin beragam dan global. Pemimpin yang efektif harus mampu memahami dan merespons isyarat non-verbal dari tim mereka untuk mengelola dinamika kelompok dan memotivasi karyawan. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan komunikasi yang melibatkan Bahasa tubuh dan ekspresi wajah merupakan kebutuhan yang mendesak.

1. Mengidentifikasi peran bahasa tubuh dan ekspresi wajah dalam komunikasi interpersonal
2. Mengembangkan strategi dan Teknik untuk meningkatkan keterampilan komunikasi melalui pemahaman dan penggunaan bahasa tubuh dan ekspresi wajah.
3. Mengevaluasi dampak penreapan keterampilan komunikasi yang melibatkan Bahasa tubuh dan ekspresi wajah terhadap efektivitas komunikasi di berbagai konteks social dan professional.
4. Memberikan rekomendasi praktis bagi individu dan organisasi dalam meningkatkan keterampilan komunikasi non-verbal mereka.

METODE PENELITIAN

Peneitian ini dilakukan penulis menggunakan metode literatur. Penulis mengumpulkan data penulisan berupa informasi dari internet dan jurnal. Materi yang sudah di kumpulkan penulis tentu data sudah di pilih dan ditinjau secara seksama untuk memasukannya ke dalam artikel yang penulis buat. Penulis juga menganalisis data yang dilakukan untuk mengidentifikasi pola dan hubungan antara penggunaan Bahasa tubuh, ekspresi wajah, dan efektivitas komunikasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Komunikasi

Komunikasi berasal dari Bahasa Latin *Communicatio* yang bersumber dari kata *Communis* yang berarti sama. Pengertian secara terminologis, Komunikasi adalah proses penyampaian suatu pernyataan seseorang kepada orang lain.

Komunikasi dikatakan efektif apabila pesan yang disampaikan oleh komunikator dapat menghasilkan efek-efek atau perubahan-perubahan sebagaimana yang diinginkan komunikator, seperti perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku. Perubahan-perubahan di pihak komunikan tersebut dapat diketahui melalui tanggapan-tanggapan yang diberikannya, baik secara verbal maupun non-verbal. Indikator keberhasilan komunikasi ini juga bisa dilihat dari seberapa baik komunikan memahami pesan, serta seberapa konsisten tindakan mereka dengan tujuan komunikasi yang diharapkan.

Peran Bahasa Tubuh dan Ekspresi Wajah dalam Komunikasi

Secara umum Gerakan tubuh dan tangan sangat sulit untuk diseragamkan karena sangat bervariasi. Ekspresi wajah lebih konsisten dibandingkan dengan Gerakan tubuh dan tangan. Gerakan tubuh dan tangan sangat bervariasi dan bersifat individual. Misalnya ada orang yang mengepalkan tinju ketika marah, ada yang mengepalkan tinju ketika sangat senang, dan ada juga yang menggenggam tangannya erat-erat saat takut. Gerakan-gerakan tersebut bisa terlihat sama. (Ekman dan Friesen, 1984).

Mengembangkan Strategi dan teknik

Mengembangkan strategi dan Teknik untuk meningkatkan keterampilan komunikasi melalui pemahaman dan penggunaan Bahasa tubuh serta ekspresi wajah sangat penting. Hal ini dapat dilakukan dengan mempelajari isyarat-isyarat non-verbal yang umum dan berlatih menggunakannya secara efektif dalam interaksi sehari-hari. Selain itu, mengamati dan meniru model komunikasi yang baik, serta menerima umpan balik dari orang lain, juga dapat membantu meningkatkan pemahaman kita terhadap sinyal-sinyal non-verbal. Dengan demikian, kita dapat

lebih mudah menangkap pesan-pesan emosional dan meningkatkan kualitas komunikasi kita secara keseluruhan.

Evaluasi Dampak

Mengevaluasi dampak penerapan keterampilan komunikasi yang melibatkan bahasa tubuh dan ekspresi wajah terhadap efektivitas komunikasi di berbagai konteks social dan professional sangat penting. Hal ini dapat dilakukan dengan mengukur perubahan dalam respons dan interaksi dari orang lain, baik dalam lingkungan kerja, pertemuan social, maupun situasi formal. Dengan menilai bagaimana Bahasa tubuh dan ekspresi wajah mempengaruhi pemahaman pesan, kepercayaan, dan hubungan antar individu, kita dapat menentukan efektivitas strategi komunikasi yang digunakan.

Rekomendasi Praktis

Dapat dimulai dengan pelatihan khusus yang focus pada interpretasi dan penguasaan bahasa tubuh serta ekspresi wajah. Individu dan organisasi juga dapat memanfaatkan video pembelajaran dan lokakarya interaktif untuk mempraktikkan keterampilan ini dalam situasi nyata. Selain itu, penting untuk mendorong budaya umpan balik yang konstruktif dimana setiap orang merasa nyaman memberikan dan menerima masukan mengenai komunikasi non-verbal mereka.

KESIMPULAN

Komunikasi efektif terjadi ketika pesan menghasilkan perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku sesuai keinginan komunikator, diukur dari tanggapan verbal dan non-verbal komunikan. Bahasa tubuh dan ekspresi wajah sangat penting, meskipun sulit di seragamkan. Mengembangkan keterampilan ini melalui pelatihan, praktik, dan umpan balik konstruktif sangat penting. Evaluasi dampak dalam berbagai konteks membantu menentukan efektivitas strategi komunikasi.

REFERENSI

- Knapp, M. L., & Hall, J. A. Mehrabian (1971). **Nonverbal Communication in Human Interaction.**
- Ekman, P. & Friesen, W.V. (1984). *Unmasking the face*. Palo Alto, CA: Consulting Psychologists Press