

## Membangun Rasa Percaya Diri Individu Dalam Komunikasi Interpersonal

Daniel Lombu<sup>1</sup>, Famahato Lase<sup>2</sup>

<sup>1,2</sup>Prodi Bimbingan dan Konseling, FKIP, Universitas Nias, Indonesia

\* Corresponding-Author. Email: [famahatolase@unias.ac.id](mailto:famahatolase@unias.ac.id)

### Abstrak

Tujuan penelitian ini adalah untuk mengkaji kemampuan individu dalam membangun rasa percaya diri dalam komunikasi interpersonal. Pendekatan penelitian ini menggunakan metode studi literatur, yakni mengumpulkan data-data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur, catatan-catatan, laporan-laporan, hasil penelitian, jurnal ilmiah, dan sumber-sumber lain, baik cetak maupun elektronik yang berhubungan dengan masalah yang dipecahkan. Peneliti sebagai instrumen penelitian, dan melakukan analisis pada tiap pendapat serta mengkaji informasi tambahan. Dari hasil penelitian yang telah dilakukan dapat disimpulkan bahwa membangun rasa percaya diri di dalam komunikasi interpersonal dapat dilakukan dengan cara: mengenali kekuatan dan kelemahan; mempersiapkan diri sebelum berbicara; berbicara dengan jelas dan tegas; mendengarkan dengan baik; melatih komunikasi secara teratur; belajar dari pengalaman; menerima dan memperbaiki kesalahan. Hubungan rasa percaya diri ini dengan komunikasi interpersonal merupakan kemampuan berkomunikasi, baik perorangan maupun umum.

**Kata kunci:** percaya diri, komunikasi interpersonal

### Abstract

*The purpose of this study was to examine individual abilities in building self-confidence in interpersonal communication. This research approach uses the literature study method, namely collecting data by conducting a review study of books, literature, notes, reports, research results, scientific journals, and other sources, both print and electronic related with the problem solved. Researchers as research instruments, and perform analysis on each opinion and examine additional information. From the results of the research that has been done, it can be concluded that building self-confidence in interpersonal communication can be done by: recognizing strengths and weaknesses; prepare yourself before speaking; speak clearly and decisively; listen well; practice regular communication; learn from experience; accept and correct errors. The relationship between this confidence and interpersonal communication is the ability to communicate, both individually and in general.*

**Keywords:** self-confidence, interpersonal communication

### PENDAHULUAN

Percaya diri (self confidence) dapat dijelaskan sebagai kecakapan dalam menyakinkan diri sendiri terhadap kemampuan yang miliknya atau kemampuan untuk mengembangkan penilaian positif pada kemampuan dalam diri sendiri dan lingkungan sekitar (Prasetiawan & Alhadi 2018; Nuraini,

Bakir & Watini, 2023; Novia, 2023). Rasa percaya juga merupakan berpikir positif seseorang dan percaya bahwa kemampuan yang dimilikinya tersebut mempunyai kualitas dan bisa berguna baik untuk diri sendiri, maupun orang lain, dan lingkungan. Individu yang memiliki rasa percaya diri yang tinggi tidak akan beranggapan bahwa

dirinya merupakan penghambat atau penghalang untuk melakukan suatu.

Salah satu hal yang membuat seseorang berhasil adalah rasa percaya diri (*self confidence*) yang tinggi. Orang yang memiliki kemampuan ini akan sanggup, mampu, dan yakin bahwa dirinya bisa mencapai prestasi yang diinginkannya. Kemampuan ini bentuk keyakinan kuat, kesepahaman dan kecakapan menguasai jiwa (Lase, 2022c).

Perasaan kurang percaya diri merupakan tumpuan yang lemah untuk mencapai prestasi maksimal (Bober, 2022; Munthe & Lase, 2022). Konsep diri mencakup seluruh pandangan individu akan dimensi fisiknya, seperti karakteristik pribadi, motivasi, kelemahan, kepandaian, dan lain sebagainya (Gulo et al, 2023). Konsep diri dalam penelitian ini merupakan pandangan pengetahuan atau evaluasi mengenai diri sendiri yang mencakup dimensi fisik, karakteristik, pribadi, kelebihan dan kelemahan yang berpengaruh terhadap tingkah laku individu (Halawa & Lase, 2022). Semakin tinggi skor yang diperoleh maka semakin tinggi konsep diri yang dimiliki oleh seorang siswa sebaliknya Semakin rendah skor yang didapat maka semakin rendah konsep diri seorang siswa tersebut (Lase et al. 2023; Zebua et al., 2023).

Demikian halnya dengan siswa di sekolah, baik itu taman kanak-kanak, sekolah dasar, sekolah menengah pertama maupun sekolah menengah atas, ataupun mahasiswa pernah merasakan hilangnya percaya diri (Lase, 2022). Hampir setiap orang pernah mengalami krisis kepercayaan diri dalam rentang kehidupannya, sejak masih anak-anak hingga dewasa bahkan sampai usia lanjut (Turska-Kawa et al., 2022; Lase et al., 2020).

Manusia melakukan komunikasi setiap saat dalam setiap setting kehidupan baik itu antara individu dengan individu dan individu dengan kelompok (Lase, 2022a). Manusia sebagai makhluk sosial tidak dapat hidup sendiri untuk mempertahankan hidup. Manusia perlu dan

harus berkomunikasi dengan orang lain untuk memenuhi kebutuhan biologis, seperti minum, makan, dan memenuhi kebutuhan psikologis, seperti kebahagiaan, sukses, rasa ingin tahu, dan lain-lain. Komunikasi dapat terjadi pada siapa saja, baik antara guru dan muridnya, orang tua dengan anak, pedagang dengan pembeli, dan sebagainya (Lase et al., 2022).

Pada dasarnya komunikasi tidak hanya memberitahukan dan mendengarkan saja. Komunikasi harus mengandung informasi, sikap, ide, opini atau pendapat. Komunikasi merupakan suatu proses mulai dari merancang, mendengarkan pesan, menginterpretasikan dan memahami pesan, sampai pada penyampaian pesan kembali oleh penerima (komunikator) untuk mencapai kesepakatan atau tujuan bersama (Lase, 2016). Salah satu jenis komunikasi, yaitu komunikasi antar pribadi yang merupakan jenis komunikasi yang efektif.

Komunikasi antarpribadi didefinisikan sebagai proses hubungan yang tercipta, tumbuh dan berkembang antar individu yang satu (sebagai komunikator) dengan individu lain (sebagai komunikan), komunikator dengan gayanya sendiri menyampaikan pesan kepada komunikan, sedangkan komunikan dengan gayanya sendiri menerima pesan dari komunikator (Hikmah & Husnita, 2023; Lase, 2022b).

Jadi, hubungan rasa percaya diri ini dengan komunikasi interpersonal ialah supaya individu mampu berkomunikasi secara baik dan yakin di depan umum maupun secara empat mata sehingga mengurangi sikap introvert di kalangan remaja (Abed et al., 2023). Pokok-pokok masalah penelitian ini dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian, yakni: 1) Apa yang dimaksud komunikasi interpersonal? Apa yang dimaksud dengan rasa percaya diri? Bagaimana membangun rasa percaya diri dalam komunikasi interpersonal? Apa saja hambatan dalam membangun rasa percaya diri? Tujuannya adalah untuk memecahkan masalah tentang: rasa percaya diri, cara membangun rasa percaya diri dalam komunikasi interpersonal, dan

hambatan dalam membangun rasa percaya diri.

## METODE

Pendekatan penelitian ini menggunakan metode kualitatif studi literatur, yakni mengumpulkan data-data dengan mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur, catatan-catatan, laporan-laporan, hasil penelitian, jurnal ilmiah, dan sumber-sumber lain, baik cetak maupun elektronik yang berhubungan dengan masalah yang dipecahkan; Metode deskriptif menggambarkan subjek atau objek yang ditelitinya secara mendalam, terperinci, dan luas. Pengumpulan data dilakukan dengan melakukan studi kepustakaan, yakni mengadakan studi penelaahan terhadap buku-buku, literatur, catatan-catatan, literatur-literatur, hasil penelitian, jurnal ilmiah dan sumber-sumber lainnya, baik cetak maupun elektronik yang berhubungan dengan masalah yang dipecahkan (Lase & Halawa, 2022). Analisis data yang digunakan adalah teknik analisis isi (*content analysis*), yakni membuat inferensi yang bisa ditiru dan datanya sah dengan memperhatikan konteksnya.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### 1. Pengertian Komunikasi Interpersonal

Komunikasi merupakan suatu hal yang sangat penting terutama sebagai penunjang kebutuhan untuk bersosialisasi. Selain itu komunikasi bertujuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang harmonis (Zheng, 2023). Dengan adanya komunikasi yang berkualitas dan efektif akan semakin mempererat hubungan, baik itu hubungan rumah tangga, pertemanan, persahabatan, keluarga maupun hubungan bisnis.

Dengan membina komunikasi interpersonal yang baik maka hubungan yang terjalin akan semakin erat, serta kerjasama yang terbentuk akan semakin kuat (Lase, 2022). Selain itu komunikasi interpersonal juga bertujuan untuk

mencapai tujuan tertentu. Akan tetapi suatu hubungan tidak selamanya berjalan dengan baik, adakalanya suatu hubungan menghadapi suatu persoalan (Norawati et al., 2022). Salah satu yang menyebabkan hal tersebut terjadi adalah kegagalan komunikasi yang terjalin diantara mereka yang berhubungan.

Komunikasi interpersonal adalah proses penyampaian dan penerimaan pesan antara pengirim (*sender*) dengan penerima (*receiver*) baik secara langsung (tatap muka) maupun tidak langsung (melalui media tertentu) yang memungkinkan timbulnya umpan balik secara langsung. Proses komunikasi ialah langkah-langkah yang menggambarkan terjadinya kegiatan komunikasi (Lase, 2022b). Secara sederhana proses komunikasi digambarkan sebagai proses yang menghubungkan pengirim dengan penerima pesan (Halawa & Lase, 2022b). Proses tersebut terdiri dari enam langkah-langkah yaitu :

- a. **Keinginan berkomunikasi.** Seorang komunikator mempunyai keinginan untuk berbagi gagasan dengan orang lain.
- b. **Encoding oleh komunikator.** Encoding merupakan tindakan memformulasikan isi pikiran atau gagasan ke dalam simbol-simbol, kata-kata dan sebagainya sehingga komunikator merasa yakin dengan pesan yang disusun dan cara penyampaianya.
- c. **Pengiriman pesan.** Untuk mengirim pesan kepada orang yang dikehendaki, komunikator memilih saluran komunikasi seperti telepon, SMS, email, surat ataupun secara tatap muka.
- d. **Penerimaan pesan.** Pesan yang dikirim oleh komunikator telah diterima oleh komunikan. Decoding oleh komunikan. Decoding adalah proses memahami pesan. Apabila semua berjalan lancar, komunikan tersebut menterjemahkan pesan yang diterima dari komunikator dengan benar, memberi arti yang sama pada simbol-simbol sebagaimana yang diharapkan oleh komunikator.

- e. **Umpan balik.** Setelah menerima pesan dan memahaminya, komunikasikan memberikan respon atau umpan balik. Dengan umpan balik ini seorang komunikator dapat mengevaluasi efektivitas komunikasi.

Proses komunikasi interpersonal dimulai oleh seorang *sender* (pengirim) mengkonsep pesan yang ingin disampaikan kepada seorang *recipient* (penerima).

## 2. Tujuan Komunikasi Interpersonal

Komunikasi interpersonal merupakan suatu *action oriented*, ialah salah satu tindakan yang berorientasi pada tindakan tertentu (Ezeokonkwo, 2023) (Lase, 2017b). Beberapa tujuan komunikasi interpersonal yaitu :

- a. Mengungkapkan perhatian kepada orang lain  
Salah satu tujuan komunikasi interpersonal adalah untuk mengungkapkan perhatian kepada orang lain. Dalam hal ini seseorang berkomunikasi dengan cara menyapa, tersenyum, melambaikan tangan, membungkukan badan, menanyakan kabar kesehatan, dan sebagainya.
- b. Menemukan diri sendiri  
Artinya seseorang melakukan komunikasi interpersonal karena ingin mengetahui dan mengenali karakteristik diri pribadi berdasarkan informasi dari orang lain. Bila seseorang terlibat komunikasi interpersonal dengan orang lain, maka terjadi proses belajar banyak sekali tentang diri maupun orang lain.
- c. Menemukan dunia luar  
Dengan komunikasi interpersonal diperoleh kesempatan untuk mendapatkan berbagai informasi dari orang lain termasuk informasi penting dan aktual.
- d. Memelihara dan membangun hubungan yang harmonis  
Sebagai makhluk sosial, salah satu kebutuhan setiap orang yang paling besar adalah membentuk dan memelihara hubungan baik dengan orang lain. Semakin banyak teman yang

dapat diajak bekerjasama maka semakin lancarlah kehidupan sehari-hari.

- e. Mempengaruhi sikap dan tingkah laku  
Pada dasarnya komunikasi adalah sebuah fenomena sebuah pengalaman. Setiap pengalaman akan memberi makna pada situasi kehidupan manusia termasuk memberi makna tertentu pada terhadap kemungkinan terjadinya perubahan sikap.
- f. Mencari kesenangan atau sekedar menghabiskan waktu  
Adakalanya seseorang melakukan komunikasi interpersonal sekedar mencari kesenangan atau hiburan. Komunikasi interpersonal yang seperti ini mampu memberikan keseimbangan yang penting dalam pikiran yang memerlukan suasana rileks, ringan dan menghibur dari semua kegiatan serius.
- g. Menghilangkan kerugian akibat salah komunikasi  
Dengan komunikasi interpersonal dapat dilakukan pendekatan secara langsung, menjelaskan berbagai pesan yang rawan menimbulkan kesalahan interpretasi.
- h. Memberikan bantuan  
Tanpa disadari setiap orang ternyata sering bertindak konselor ataupun konseli dalam interaksi interpersonal sehari-hari. Seperti seorang yang curhat kepada temannya dan mahasiswa yang berdiskusi kepada seorang dosen.

## 3. Konsep Percaya Diri

- a. Pengertian Rasa Percaya Diri

Percaya diri berasal dari bahasa Inggris yakni *self-confidence* yang berarti percaya pada kemampuan, kekuatan, dan penilaian pada diri sendiri (Chun, 2023). Percaya diri adalah sikap positif yang dimiliki individu untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya (Lase & Nirwana, 2018). Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten dalam melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek

dari kehidupan individu tersebut dimana individu merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu, dan percaya bahwa bisa melakukannya karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis pada diri sendiri.

Kepercayaan diri merupakan suatu sikap atau perasaan yakin atas kemampuan sendiri sehingga individu yang bersangkutan tidak terlalu cemas dalam setiap tindakan, dapat bebas melakukan hal-hal yang disukai dan bertanggung jawab atas segala perbuatan yang dilakukan, hangat dan sopan dalam berinteraksi dengan orang lain, dapat menerima dan menghargai orang lain, memiliki dorongan berprestasi serta dapat mengenal kelebihan dan kekurangan diri (Emrizal & Primadona, 2023).

Berdasarkan beberapa literatur, ada beberapa istilah yang terkait dengan persoalan kepercayaan diri (Chun, 2023), yaitu:

- a) *Self-concept*: bagaimana menyimpulkan diri secara keseluruhan, bagaimana melihat potret diri secara keseluruhan, bagaimana mengkonsepsikan diri secara keseluruhan.
- b) *Self-esteem*: sejauh mana seseorang mempunyai perasaan positif terhadap diri sendiri, sejauhmana kita mempunyai sesuatu yang dirasakan bernilai atau berharga dari diri sendiri, sejauhmana kita meyakini adanya sesuatu yang bernilai, bermartabat atau berharga di dalam diri sendiri.
- c) *Self efficacy*: sejauhmana kita mempunyai keyakinan atas kapasitas yang kita miliki untuk bisa menjalankan tugas atau menangani persoalan dengan hasil yang bagus (*to succeed*). Ini yang disebut dengan general self-efficacy. Atau juga, sejauhmana kita meyakini kapasitas kita di bidang kita dalam menangani urusan tertentu. Ini yang disebut dengan *specific self-efficacy*.
- d) *Self-confidence*: sejauhmana kita mempunyai keyakinan terhadap penilaian atas kemampuan kita dan sejauh mana kita bisa merasakan adanya

“kepantasan” untuk berhasil. *Self confidence* itu adalah kombinasi dari *self esteem* dan *self-efficacy*.

Kepercayaan diri adalah kemampuan dasar untuk dapat menentukan arah kemampuan dasar untuk dapat menentukan arah dan tujuan hidupnya dan merupakan sikap pada diri seseorang yang dapat menerima kenyataan, berpikir secara positif, memiliki kemandirian dan kemampuan untuk memiliki kemandirian dan kemampuan untuk memiliki serta mencapai segala sesuatu yang diinginkannya (Adnan & Purwo, 2022). Rasa percaya diri adalah dimensi evaluatif yang menyeluruh dari diri sehingga rasa percaya diri juga disebut sebagai harga diri atau gambaran diri.

Aspek kepercayaan diri yang positif (Faridi, Hussein & Wani, 2022), yaitu :

- a. Keyakinan akan kemampuan yang dimiliki individu
- b. Optimisme, yaitu sikap positif individu yang selalu berpandangan baik dalam menghadapi segala hal baik dalam menghadapi segala hal tentang diri, harapan, dan kemampuan.
- c. Objektif, yaitu sikap individu yang memandang permasalahan ataupun segala sesuatu sesuai dengan kebenaran pribadi atau menurut dirinya sendiri benar.
- d. Bertanggung jawab, yaitu kesediaan individu untuk menanggung segala sesuatu yang telah menjadi konsekuensinya.
- e. Rasional dan realistis, yaitu kemampuan menganalisa suatu masalah, sesuatu hal, sesuatu kejadian dengan menggunakan pemikiran yang dapat diterima oleh akal dan sesuai dengan kenyataan.

Kepercayaan diri adalah suatu bagian dari kehidupan yang unik dan berharga. Ada orang yang menganggap diri mereka penuh kepercayaan tiba-tiba merasa kepercayaan diri mereka tak sebesar apa yang selama ini mereka duga, sehingga mereka kurang percaya diri dimana baginya dunia terasa sebagai tempat yang tidak aman dan menyulitkan.

b. Faktor-Faktor Yang Mempengaruhi Rasa Percaya Diri Individu

Faktor-faktor yang mempengaruhi kepercayaan diri seseorang (Geukens, 2022), yaitu :

a. Faktor internal, meliputi:

1) Konsep diri

Terbentuknya kepercayaan diri pada seseorang diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh dari suatu pergaulan kelompok. Pergaulan kelompok memberikan dampak positif juga dampak negatif.

2) Harga diri

Harga diri adalah penilaian yang dilakukan terhadap diri sendiri. Orang yang memiliki harga diri tinggi akan menilai dirinya secara rasional bagi dirinya serta mudah mengadakan hubungan dengan individu lain.

3) Kondisi fisik

Perubahan kondisi fisik juga berpengaruh pada kepercayaan diri. Fisik yang sehat dapat membantu seseorang dalam meningkatkan kepercayaan diri yang kuat. Sedangkan fisik yang kurang baik menyebabkan seseorang lemah dalam mengembangkan kepercayaan diri.

4) Pengalaman hidup

Kepercayaan diri diperoleh dari pengalaman yang mengecewakan karena dari pengalaman yang mengecewakan tersebut muncul rasa rendah diri sehingga nanti timbul kepercayaan diri yang kuat.

b. Faktor eksternal, meliputi :

1) Pendidikan

Pendidikan mempengaruhi rasa kepercayaan diri seseorang. Tingkat pendidikan yang rendah akan cenderung di bawah kekuasaan yang lebih pandai. Sedangkan individu yang pendidikannya lebih tinggi cenderung mandiri dan tingkat kepercayaan dirinya tinggi.

2) Pekerjaan

Bekerja dapat mengembangkan kreativitas dan rasa percaya diri. Kepuasan dan rasa bangga didapat karena mampu mengembangkan diri.

3) Lingkungan dan pengalaman hidup

Lingkungan di sini adalah lingkungan keluarga dan masyarakat. Dukungan yang baik diterima dari lingkungan keluarga seperti anggota keluarga yang berinteraksi dengan baik akan merasa rasa percaya diri yang tinggi. Dalam lingkungan masyarakat semakin bisa memenuhi norma dan diterima masyarakat.

4. Membangun Rasa Percaya Diri Dalam Komunikasi Antar Pribadi Atau Interpersonal

Rasa percaya diri tidak muncul begitu saja pada diri seseorang ada proses tertentu didalam pribadinya sehingga terjadilah pembentukan rasa percaya diri (Imam, Trisnani & Fitri, 2022). Terbentuknya rasa percaya diri yang kuat terjadi melalui proses:

1) Terbentuknya kepribadian yang baik sesuai dengan proses perkembangan yang melahirkan kelebihan-kelebihan tertentu.

2) Pemahaman seseorang terhadap kelebihan-kelebihan yang dimilikinya dan melahirkan keyakinan kuat untuk bisa berbuat segala sesuatu dengan memanfaatkan kelebihan-kelebihannya.

3) Pemahaman dan reaksi positif seseorang terhadap kelemahan-kelemahan yang dimilikinya agar tidak menimbulkan rasa rendah diri atau rasa sulit menyesuaikan diri.

4) Pengalaman didalam menjalani berbagai aspek kehidupan dengan menggunakan segala kelebihan yang ada pada dirinya.

Menurut Fatimah untuk dapat menumbuhkan rasa percaya diri yang proporsional, individu tersebut harus memulai dari diri sendiri. Adapun cara yang digunakan adalah:

1) Evaluasi Diri Secara Objektif

Individu harus belajar untuk menerima diri secara objektif dan jujur. Membuat daftar potensi yang ada dalam diri baik yang telah diraih ataupun belum. Kenali apa yang menjadi penyebab terhalangnya kemunculan potensi yang ada dalam diri.

- 2) Memberi Penghargaan yang Jujur Terhadap Diri  
Menyadari dan menghargai sekecil apapun keberhasilan dan potensi yang dimiliki.
- 3) Positif Thinking  
Mencoba untuk melawan setiap asumsi, prasangka atau persepsi negatif yang muncul dalam benak, dan tidak membiarkan pikiran negatif berlarut-larut.
- 4) Gunakan Sel Affirmation  
Menggunakan *sel affirmation* memerangi *negative thinking*, contohnya: “Saya pasti bisa!”
- 5) Berani Mengambil Resiko  
Setelah memahami secara objektif, maka akan dapat memprediksi resiko setiap tantangan yang dihadapi, sehingga tidak perlu menghindari melainkan lebih menggunakan strategi-strategi untuk menghindari, mencegah, atau mengatasi resiko.
- 6) Melakukan Tujuan yang Realistik  
Mengevaluasi segala tujuan yang telah ditetapkan, apakah tujuan tersebut realistik atau tidak. Tujuan yang realistik akan memudahkan dalam pencapaian tujuan.

Membangun kepercayaan diri dalam komunikasi interpersonal adalah suatu keterampilan yang sangat penting untuk dimiliki. Berikut adalah beberapa tips yang dapat membantu Anda membangun kepercayaan diri dalam komunikasi interpersonal:

- a) Mengenali kekuatan dan kelemahan Anda: Dengan mengetahui kekuatan dan kelemahan Anda, Anda dapat lebih memahami diri sendiri dan menjadi lebih percaya diri dalam berkomunikasi dengan orang lain. Fokuslah pada

kekuatan Anda dan jangan terlalu memikirkan kelemahan Anda.

- b) Mempersiapkan diri sebelum berbicara: Jangan takut untuk melakukan persiapan sebelum Anda berbicara. Persiapan akan membantu Anda merasa lebih percaya diri ketika berbicara.
- c) Berbicara dengan jelas dan tegas: Ketika berbicara, pastikan Anda mengucapkan kata-kata dengan jelas dan tegas. Hal ini akan membuat Anda terdengar lebih percaya diri dan menarik perhatian orang lain.
- d) Mendengarkan dengan baik: Mendengarkan dengan baik adalah keterampilan yang sangat penting dalam komunikasi interpersonal. Dengan mendengarkan dengan baik, Anda dapat memperoleh informasi yang lebih akurat dan menghargai orang lain.
- e) Melatih komunikasi secara teratur: Latihan membuat sempurna, dan hal ini berlaku juga dalam komunikasi interpersonal. Cobalah untuk berbicara dengan orang yang belum Anda kenal atau berpartisipasi dalam kelompok diskusi. Semakin sering Anda melatih komunikasi, semakin percaya diri Anda akan menjadi.
- f) Belajar dari pengalaman: Belajar dari pengalaman adalah kunci untuk membangun kepercayaan diri. Jangan takut untuk mencoba hal baru atau berbicara di depan umum. Dengan terus belajar dan mencoba, Anda akan menjadi lebih percaya diri dalam berkomunikasi dengan orang lain.
- g) Menerima dan memperbaiki kesalahan: Setiap orang pasti pernah membuat kesalahan. Namun, yang membedakan orang yang percaya diri adalah mereka yang mampu menerima kesalahan dan memperbaikinya. Jangan takut untuk mengakui kesalahan dan meminta maaf jika diperlukan. Hal ini akan membuat Anda terlihat lebih percaya diri dan dihormati oleh orang lain.

## 5. Hambatan Membangun Rasa Percaya Diri

Ada beberapa hambatan yang dapat menghambat seseorang dalam membangun kepercayaan diri (Lase, 2017a). Berikut adalah beberapa hambatan yang dapat ditemui:

- a) Pengalaman masa lalu yang buruk: Pengalaman masa lalu yang buruk, seperti pengalaman bullying atau pengalaman gagal dalam situasi penting, dapat menghambat seseorang untuk membangun kepercayaan diri. Pengalaman tersebut dapat menyebabkan ketidakpercayaan pada diri sendiri dan kecemasan saat berhadapan dengan situasi serupa.
- b) Pola pikir yang negatif: Pola pikir yang negatif, seperti merasa tidak mampu atau merasa takut mengambil risiko, juga dapat menghambat seseorang dalam membangun kepercayaan diri. Pola pikir ini dapat membuat seseorang merasa tertekan dan meragukan kemampuannya sendiri.
- c) Kurangnya dukungan dari lingkungan sekitar: Lingkungan sekitar yang tidak mendukung dapat menghambat seseorang dalam membangun kepercayaan diri. Kritikan yang berlebihan atau perbandingan dengan orang lain yang lebih sukses dapat membuat seseorang merasa rendah diri dan tidak percaya diri.
- d) Kondisi medis atau psikologis: Beberapa kondisi medis atau psikologis, seperti gangguan kecemasan atau depresi, dapat menghambat seseorang dalam membangun kepercayaan diri. Kondisi ini dapat membuat seseorang merasa cemas atau tidak bersemangat untuk berinteraksi dengan orang lain.
- e) Kurangnya keterampilan atau pengalaman: Kurangnya keterampilan atau pengalaman dalam suatu bidang juga dapat menghambat seseorang dalam membangun kepercayaan diri. Ketidakpastian mengenai kemampuan dan pengetahuan yang kurang dapat membuat seseorang merasa tidak

percaya diri saat berhadapan dengan situasi yang menuntut keterampilan atau pengalaman tersebut.

Mengatasi hambatan dalam membangun kepercayaan diri membutuhkan upaya dan kesadaran untuk melakukan perubahan pada diri sendiri. Berikut adalah beberapa cara yang dapat membantu mengatasi hambatan dalam membangun kepercayaan diri:

- a) Mengubah pola pikir negatif menjadi positif: Pola pikir negatif dapat menghambat pembangunan kepercayaan diri. Oleh karena itu, penting untuk mengubah pola pikir negatif menjadi positif. Cobalah untuk mengalihkan perhatian dari kekurangan dan kelemahan Anda, dan fokuslah pada kekuatan dan kelebihan yang Anda miliki. Berlatihlah mengucapkan kalimat positif dan afirmasi pada diri sendiri.
- b) Mencari dukungan dari lingkungan yang positif: Mendapatkan dukungan dari lingkungan sekitar yang positif dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri. Carilah teman-teman yang mendukung dan memberikan dorongan pada diri Anda. Hindari lingkungan yang negatif dan kritis.
- c) Meningkatkan keterampilan dan pengalaman: Meningkatkan keterampilan dan pengalaman dapat membantu meningkatkan kepercayaan diri. Pilihlah kegiatan atau bidang yang Anda minati dan berlatihlah secara teratur. Semakin Anda berlatih dan memperoleh pengalaman, semakin percaya diri Anda akan menjadi.
- d) Mengelola ketakutan dan kecemasan: Ketakutan dan kecemasan dapat menghambat pembangunan kepercayaan diri. Cobalah untuk mengidentifikasi apa yang membuat Anda merasa takut atau cemas, dan temukan cara untuk mengelolanya. Anda dapat mencoba teknik relaksasi seperti pernapasan dalam-dalam atau meditasi.
- e) Menerima diri sendiri: Menerima diri sendiri adalah kunci untuk membangun kepercayaan diri yang sehat. Hindari



perbandingan dengan orang lain dan fokuslah pada diri sendiri. Terimalah diri Anda apa adanya, dengan segala kelebihan dan kekurangannya.

- f) Mencari bantuan profesional: Jika Anda merasa kesulitan mengatasi hambatan dalam membangun kepercayaan diri, jangan ragu untuk mencari bantuan dari profesional seperti psikolog atau konselor. Mereka dapat membantu Anda mengidentifikasi dan mengatasi masalah yang mungkin menghambat pembangunan kepercayaan diri.

## KESIMPULAN

Komunikasi merupakan suatu hal yang sangat penting terutama sebagai penunjang kebutuhan untuk bersosialisasi. Selain itu komunikasi bertujuan untuk membangun dan memelihara hubungan yang harmonis. Dengan adanya komunikasi yang berkualitas dan efektif akan semakin mempererat hubungan, baik itu hubungan rumah tangga, pertemanan, persahabatan, keluarga maupun hubungan bisnis.

Dengan membina komunikasi interpersonal yang baik maka hubungan yang terjalin akan semakin erat, serta kerjasama yang terbentuk akan semakin kuat. Selain itu komunikasi interpersonal juga bertujuan untuk mencapai tujuan tertentu. Akan tetapi suatu hubungan tidak selamanya berjalan dengan baik, adakalanya suatu hubungan menghadapi suatu persoalan. Salah satu yang menyebabkan hal tersebut terjadi adalah kegagalan komunikasi yang terjalin diantara mereka yang berhubungan.

Percaya diri adalah sikap positif yang dimiliki individu untuk mengembangkan penilaian positif baik terhadap diri sendiri maupun terhadap lingkungan atau situasi yang dihadapinya. Hal ini bukan berarti bahwa individu tersebut mampu dan kompeten dalam melakukan segala sesuatu seorang diri. Rasa percaya diri yang tinggi sebenarnya hanya merujuk pada adanya beberapa aspek dari kehidupan individu tersebut dimana individu merasa memiliki kompetensi, yakin, mampu, dan percaya

bahwa bisa melakukannya karena didukung oleh pengalaman, potensi aktual, prestasi serta harapan yang realistis pada diri sendiri.

Jadi, hubungan rasa percaya diri ini dengan komunikasi interpersonal ialah supaya individu mampu berkomunikasi secara baik dan yakin di depan umum maupun secara empat mata sehingga mengurangi sikap introvert di kalangan remaja.

Saran dari saya penyusun materi pertentangan ras ini supaya materi ini dapat menjadi tambahan ilmu pengetahuan dan wawasan kita dalam mengetahui dan memahami secara mendalam yang namanya komunikasi antar pribadi ini. Dengan materi ini juga dapat menambah keterampilan kita dalam belajar memahami pentingnya rasa percaya diri dalam berkomunikasi. Sekian dan terimakasih.

## DAFTAR PUSTAKA

- Abed, L. G., Mohaned, G. A., & Todd, K., Shackelford, S. (2023). Interpersonal Communication Style and Personal and Professional Growth among Saudi Arabian Employees. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(2), 1-12.
- Adnan, Z., & Purwo, B. K. (2022). Getting Published in International Journals: Perception of Indonesian Scholars in Linguistics and Language Education on the Issues They Face. *JOALL (Journal of Applied Linguistics and Literature)* 8(1), 19-40.
- Bober, A. (2022). Impact of Shyness on Self-Esteem: The Mediating Effect of Self-Presentation. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 19(1), 1-12.
- Chun, D. R. (2023). The Mediated Effect of Sports Confidence on Competitive State Anxiety and Perceived Performance of Basketball Game. *International Journal of Environmental Research and Public*

- Health*, 20(1), 1-12.
- Emrizal, E., & Primadona, P. (2023). The Role Of Entrepreneurial Resilience And Entrepreneurial Self-Efficacy On Entrepreneurial Intention On Students In Padang City. *International Journal of Science, Technology & Management*, 4(1): 80–84.
- Ezeokonkwo, F. C. (2023). Relationships between Interpersonal Goals and Loneliness in Older Adults: A Cross-Sectional Study. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, 20(3), 235-248.
- Faridi, M., Hussein, M. N. A., & Wani, I. A. (2022). Rehabilitation of Self-Confidence through Meditation, Relaxing Exercises, and Personal Counseling. *International journal of health sciences*, 6(S1), 962–68.
- Geukens, F. (2022). Changes in Adolescent Loneliness and Concomitant Changes in Fear of Negative Evaluation and Self-Esteem. *International Journal of Behavioral Development* 46(1), 10–17.
- Gulo, S., Lase, F., Zebua, E., & Damanik, H. R. (2023). Pengaruh Konseling Client Centered Terhadap Peningkatan Motivasi Beprestasi. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 2(1), 194–202.
- Halawa, N., & Lase, F. (2022a). Mengentaskan Hoax Dengan Membaca Pemahaman Di Era Digital. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1): 235–43.
- Halawa, N., & Lase, F. (2022b). Pemarkah Kohesi Gramatikal Pada Cerpen (Robohnya Surau Kami, Menara Doa, Kebencian Mamak Dan Seribu Kunang-Kunang Di Manhattan), *Educatum: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(2), 565–571.
- Hikmah, Y. N., & Husnita, H. (2023). FIRO Analysis as a Study of Interpersonal Communication: Does GULALI Program Can Strengthening Character?. *International Journal of Educational Technology and Learning*, 14(1): 1–6.
- Imam, H., Trisnani, R. P., & Fitri, W. (2022). Studi Korelasi Antara Interaksi Sosial Dan Komunikasi Interpersonal Terhadap Harga Diri Siswa. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa* 5(1), 21–28.
- Lase, F. (2016). Kompetensi Kepribadian Guru Profesional. *Jurnal PPKn dan Hukum*, 11(1): 36–66.
- Lase, F. (2017a). Hakikat Pendidikan Berdasarkan Kebutuhan Usia. *Pelita Bangsa Pelestari Pancasila*, 12(1): 102–21.
- Lase, F. (2017b). Perbedaan Konsentrasi Belajar Siswa Sebelum Dan Sesudah Diberi Konseling Format Kelasikal. *Jurnal PPKn & Hukum*, 12(2): 160–70.
- Lase, F. (2022a). Kesantunan Tindak Tutur Dalam Amaedola Ononiha Untuk Mendidik Peserta Didik Nilai-Nilai Karakter Cerdas. *Educatio: Jurnal Pendidikan*, 1(2): 645–57.
- Lase, F. (2022b). Kontribusi Layanan Konseling Profesional Menyeluruh Strategi BMB3 Dan Pembentukan Perilaku Positif Terstruktur Terhadap Pengentasan Masalah Dan Pencegahan Pernikahan Dini. *Educatum: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 1(1), 181–93.
- Lase, F. (2022c). *Model Pembelajaran Pendidikan Karakter Cerdas Di Era Revolusi 4.0 Dan Society 5.0. I. ed. Famahato Lase*. Gunungsitoli: Nas Media Indonesia.
- Lase, F. (2022d). The Influence of Classical Counseling, BMB3 Strategy, Education In Understanding of Addiction, Development of Structured Positive Behavior on The Dangers of Behavioral Addiction and Napsa. *NPASA*, 6(2), 3023–33.

- Lase, F., & Halawa, N. (2022). Mendidik Peserta Didik Dengan Nilai Nilai Karakter Cerdas Jujur. *Educatum*, 1(1), 190–206.
- Lase, F., & Halawa, N. (2022). Menjaga Dan Mendidik Anak Di Era Digital Terhadap Bahaya Pornografi. *Zadama Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1), 57–68.
- Lase, F., & Nirwana, H. (2018). A Model of Learning of Intelligent Characters In Higher Education.”263(Iclle): 72–77.
- Lase, F., Nirwana, H., Neviyarni, N., & Marjohan, M. (2020). The Differences of Honest Characters of Students Before and After Learning with A Model of Learning of Intelligent Character. *Journal of Educational and Learning Studies*, 3(1), 41-51.
- Lase, F., Zega, A. (2022). Sikap Kepribadian Guru PAUD Yang Menarik Dan Disukai Peserta Didik. *Obsesi*, 6(3): 2107–2126.
- Munthe, M., & Lase, F. (2022). Faktor-Faktor Dominan Yang Mempengaruhi Kegiatan Belajar Mahasiswa. *Educativo: Jurnal Pendidikan*, 1(1): 216–225.
- Norawati, S., Lutfi, A., Zulher, Z., & Basem, Z. (2022). The Effect of Supervision, Work Motivation, and Interpersonal Communication on Employee Performance and Organizational Commitment as Variables Intervening. *IJEBD (International Journal of Entrepreneurship and Business Development)*, 5(1), 92–104.
- Novia, F. (2023). The Correlation Between Students’ Self -Confidence And Speaking Achievement. *DIDASCEIN: Journal of English Education*, 4(1): 35–43.
- Nuraini, N., Bakir, W. F., & Watini, S. (2023). Implementasi Reward Asyik Untuk Meningkatkan Percaya Diri Anak Usia 5-6 Tahun Di RA Hafniratunnisa Namlea. *JIIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 6(3): 17-28.
- Prasetiawan, H., & Alhadi, S. (2018). Pemanfaatan Media Bimbingan Dan Konseling Di Sekolah Menengah Kejuruan Muhammadiyah Se-Kota Yogyakarta. *Jurnal Kajian Bimbingan dan Konseling*, 3(2): 87–98.
- Turska-Kawa, Agnieszka, A., Csany, P., & Kucharčík, R. (2022). From the ‘rally ‘Round the Flag’ Effect to a Social Crisis of Confidence. Poland and Slovakia in the First Year of the Covid-19 Pandemic. *Journal of Comparative Politics* 15(1): 20–38.
- Zebua, E., Lase, F., Damanik, H. R., Munthe, M., Laoli, J. K. (2023). *Pedoman Konseling Eksistensial Suatu Panduan Untuk Konselor. I. ed. Famahato Lase*. Yogyakarta: Nas Media Indonesia.