

Studi Deskriptif Kepercayaan Diri Mahasiswa Dalam Interaksi Tatap Muka: Tinjauan Teoritis Tentang Bahasa Nonverbal

Annisa Miftahul Jannah¹, Nasywa Fariha², Maqfirah³, Happy Firnie Nur Kaila⁴

¹Universitas Islam Negeri Raden Fatah

²Universitas Sriwijaya

³Universitas Bosowa

⁴Universitas Airlangga

Corresponding email : annisamiftahuljannah4632@gmail.com

ARTICLE INFO

Article History

Submission : 30-07-2025

Received : 31-07-2025

Revised : 02-09-2025

Accepted : 05-09-2025

Keywords

Kepercayaan diri

Bahasa tubuh

Komunikasi nonverbal

Mahasiswa

Komunikasi tatap muka

ABSTRACT

Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan tingkat kepercayaan diri mahasiswa dalam konteks komunikasi tatap muka serta meninjau secara teoritis peran bahasa tubuh sebagai salah satu bentuk komunikasi nonverbal. Pendekatan yang digunakan adalah kuantitatif dengan desain deskriptif. Responden berjumlah 146 mahasiswa berusia 18–25 tahun yang dipilih melalui teknik *random purposive sampling*. Instrumen yang digunakan adalah skala kepercayaan diri dari Lauster (2008) yang telah diadaptasi ke dalam bahasa Indonesia. Analisis data dilakukan menggunakan statistik deskriptif melalui SPSS versi 26. Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa (72,6%) memiliki tingkat kepercayaan diri sedang, 17,8% termasuk dalam kategori tinggi, dan 9,6% dalam kategori rendah. Mahasiswa laki-laki cenderung memiliki tingkat kepercayaan diri sedikit lebih tinggi dibandingkan perempuan. Temuan ini memperkuat teori bahwa kepercayaan diri berkaitan erat dengan ekspresi bahasa tubuh, seperti postur, ekspresi wajah, dan kontak mata, yang menjadi bagian dari komunikasi nonverbal. Penelitian ini menekankan pentingnya pengembangan keterampilan komunikasi nonverbal dalam mendukung interaksi sosial dan profesional mahasiswa.

Introduction

Komunikasi merupakan kata yang sangat sering kita dengar dan digunakan dalam kehidupan sehari-hari, namun walaupun begitu tidak menutup kemungkinan sebagian dari kita masih ada yang belum memahami pengertian komunikasi beserta bentuknya. Berdasarkan etimologi, komunikasi berasal dari Bahasa latin "*cum*" yang berarti "dengan" dan "*umus*" yang berarti "satu". Kedua kata tersebut terbentuk menjadi kata benda "*communio*" yang jika di dalam Bahasa Inggris disebut sebagai *Comnion* yaitu kebersamaan, persatuan, hubungan. Untuk menciptakan kebersamaan dan persatuan diperlukan adanya usaha dan tindakan, maka kata tersebut dibentuk menjadi sebuah kata kerja dalam Bahasa Inggris yaitu "*communicare*" yang diartikan sebagai kegiatan yang melibatkan dua orang atau lebih untuk bercakap-cakap, bertukar informasi, dan bertukar pikiran. Mendukung

penjelasan tersebut, Agus (2003) menjelaskan, komunikasi diartikan sebagai kegiatan yang dilakukan untuk saling memberitahu, bercakap-cakap, bertukar pikiran, dan berhubungan. Komunikasi memiliki bermacam bentuk dalam proses penyampaiannya. Salah satunya adalah komunikasi nonverbal.

Komunikasi nonverbal merupakan komunikasi yang penyampaian pesannya dikemas tanpa menggunakan kata-kata. Dalam kehidupan nyata dan sehari-hari, tanpa disadari komunikasi nonverbal lebih sering digunakan dibanding komunikasi verbal. Hal ini dikarenakan, komunikasi nonverbal bersifat spontanitas sehingga dianggap bersifat lebih jujur, tetap, dan selalu ada. Komunikasi nonverbal juga seringkali diartikan sebagai tindakan yang bertujuan untuk memberikan *feedback* atau umpan balik dari komunikan. Jika dalam komunikasi verbal umpan balik disampaikan melalui kata-kata atau tulisan, maka dalam komunikasi nonverbal dapat berupa gestur, mimik wajah, kontak mata dan bahasa tubuh lainnya.

Konsep komunikasi nonverbal yang bersifat spontan, jujur, dan melekat dalam interaksi manusia ini kemudian diukur melalui berbagai pendekatan, salah satunya dengan menggunakan *Nonverbal Immediacy Scale* (NIS) yang dikembangkan oleh Richmond, dkk (2003). Skala ini mengukur sejauh mana seseorang menggunakan pesan-pesan nonverbal, seperti ekspresi wajah, gestur, postur tubuh, dan kontak mata, untuk menciptakan rasa kedekatan atau kelekatan dalam komunikasi antarpribadi.

Beberapa perilaku kedekatan nonverbal yang diukur oleh NIS sebagai berikut:

- Ekspresi wajah: Memberikan respon yang positif melalui mimik wajah, misalnya tersenyum terhadap komunikan.
- Bahasa tubuh: Menggunakan postur tubuh yang rileks, tegap berdiri dan memberikan isyarat ketika berbicara.
- Kontak mata: menjaga dan mempertahankan kontak mata yang tepat terhadap lawan bicara, memperhatikan mata lawan bicara dengan tatapan yang tenang dan tidak mengintimidasi.
- Menyentuh: Melakukan kontak fisik yang tepat. Dalam kehidupan sehari-hari, kontak fisik yang cukup sering dilakukan ketika sebuah percakapan berlangsung adalah menepuk bahu yang seringkali dilakukan sebagai gestur pembuka, bentuk sapaan, atau tindakan penenang dan tanda dukungan bagi lawan bicara.

Body Language atau yang lebih dikenal sebagai *kinesics*, merupakan salah satu bentuk utama dalam komunikasi nonverbal yang mencakup ekspresi wajah, postur tubuh, gestur, kontak mata, dan kontak fisik. Ray Birdwhistell (1970) seorang antropolog dan pakar komunikasi dari Amerika Serikat dalam bukunya yang berjudul "*Kinesics and Context: Essays on Body Motion Communication*" menjelaskan bahwa 65-70% penyampaian pesan atau makna sosial dalam proses interaksi disampaikan melalui bahasa tubuh, hanya 30-35% yang disampaikan melalui kata-kata. Hal tersebut menjadi bukti nyata bahwa kehidupan sehari-hari kita dalam berkomunikasi dan berinteraksi lebih sering dilakukan secara

nonverbal sehingga komunikasi nonverbal merupakan suatu ilmu yang harus diperhatikan secara serius dalam pengaplikasiannya karena akan tetap ada dan tidak tergantikan.

Dalam tujuan mempertegas penjelasan tersebut, penelitian Albert Mehrabian (1971) juga menemukan bahwa 55% *feedback* yang disampaikan ketika interaksi berlangsung disampaikan melalui mimik wajah dan postur tubuh. Hal ini jauh lebih dominan dibandingkan penyampaian melalui kata-kata yang memiliki persentase sebesar 7% dan nada suara 38%. Selain itu, Knapp dan Hall (2010) menyatakan, bahasa tubuh memiliki peran penting dalam membentuk persepsi lawan bicara terkait kejujuran, kredibilitas, dan kepercayaan dari informasi yang kita sampaikan.

Hasil penelitian ini menjadi salah satu faktor terbentuknya *Nonverbal Immediacy Scale* (NIS) yang dikembangkan oleh Richmond, McCroskey, dan Johnson (2003) untuk mengukur intensitas kedekatan yang dilakukan secara nonverbal melalui senyuman, kontak mata, postur terbuka, gerakan tangan, serta sentuhan ringan.

Berdasarkan penjelasan dari beberapa ahli tersebut, dapat disimpulkan bahwasanya bahasa tubuh atau kinesik merupakan suatu ilmu yang memiliki urgensi tersendiri dalam keberlangsungan berkomunikasi. Memahami dan memanfaatkan bahasa tubuh secara efektif dapat meningkatkan akurasi sebuah komunikasi, mewujudkan pemahaman yang lebih baik tentang emosi dan penyampaian pesan antara komunikan dan komunikator yang pada akhirnya berdampak positif dalam menciptakan interaksi yang baik dan berkelanjutan dalam berbagai hal, misalnya negosiasi bisnis dan komunikasi lintas budaya.

Menurut artikel dari MCIS Languages (2021), bahasa tubuh berperan dalam mengekspresikan emosi dan niat secara lebih jujur dibandingkan dengan ungkapan yang disampaikan melalui kata-kata. Berikut empat hal mengapa bahasa tubuh memiliki peranan penting dalam proses keberlangsungan interaksi:

1. Mengatur Dinamika Percakapan, Gerak tubuh yang rileks dan adanya gestur tangan yang tertata memberi sinyal kepada lawan bicara bahwa kita terbuka dalam proses interaksi berlangsung dan dapat berpengaruh terhadap efektivitas percakapan.
2. Membangun Kedekatan dan Kepercayaan, Bahasa tubuh yang hangat seperti tersenyum ramah, menyentuh secara ringan dan menciptakan jarak yang pas dapat membentuk kenyamanan dan hubungan yang lebih dekat.
3. Mengungkap Perasaan dan Niat, Gerak tubuh, postur tubuh yang tegap namun tetap terbuka, dan kontak mata memberikan kesan dan emosi yang stabil terhadap lawan bicara
4. Memperjelas dan Menegaskan Pesan, Menerapkan bahasa tubuh yang baik ketika berbicara atau menanggapi lawan bicara dapat menguatkan verbalisasi dan meningkatkan kesan profesional terutama di diskusi publik dan lingkungan bisnis. Hal ini akan menjadi poin plus tersendiri.

Komunikasi antarmanusia tidak hanya ditentukan oleh bahasa verbal, melainkan juga sangat dipengaruhi oleh komunikasi nonverbal yang mencakup ekspresi wajah, postur tubuh, kontak mata, serta nada suara. Menurut Mehrabian (1971), ketika seseorang berinteraksi,

hanya sekitar 7% makna pesan yang disampaikan melalui kata-kata, sementara 38% berasal dari intonasi suara, dan 55% lainnya tercermin melalui ekspresi wajah dan gerak tubuh. Hal ini menunjukkan bahwa komunikasi nonverbal memiliki peran dominan dalam menentukan bagaimana pesan diterima dan dipahami. Oleh karena itu, kemampuan menampilkan ekspresi nonverbal yang tepat menjadi salah satu indikator penting keberhasilan komunikasi tatap muka, termasuk dalam konteks akademik maupun sosial.

Kepercayaan diri menjadi salah satu faktor yang mempengaruhi kualitas komunikasi nonverbal, kepercayaan diri dapat diartikan sebagai kepercayaan yang dimiliki seseorang terhadap dirinya sendiri, serta bagaimana cara seseorang tersebut memandang dirinya sendiri secara menyeluruh (Rahkmat, 2011).

Menurut Lauster, kepercayaan diri adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam berpikir, bersikap, dan bertindak secara tepat dalam berbagai situasi. Individu dengan kepercayaan diri yang tinggi mampu mengenali potensi dirinya, tidak mudah terpengaruh oleh orang lain, serta tegas dalam mengambil keputusan. Menurut Bandura, kepercayaan diri atau yang dikenal sebagai efikasi diri, adalah keyakinan seseorang terhadap kemampuannya dalam mengendalikan pikiran dan mengatur tindakannya untuk mencapai hasil yang diinginkan. Selain itu, Kepercayaan diri seseorang juga berkaitan dengan bagaimana seseorang mengevaluasi dirinya dengan positif dan merasa mampu untuk menghadapi tantangan hidup. (Santrock, 2011). Berdasarkan pendapat para ahli diatas dapat disimpulkan bahwa kepercayaan diri merupakan tindakan seseorang yang didasari pada keyakinan dan kemampuan dirinya dalam mengenali potensi, mengambil keputusan maupun tindakan tanpa adanya campur tangan pihak lain, serta mampu mengevaluasi dirinya secara positif.

Aspek kepercayaan diri menurut lauster(2008), terdapat beberapa aspek yang dimiliki oleh orang dengan kepercayaan diri yang positif, sebagai berikut:

1. Keyakinan akan kemampuan diri, keyakinan akan kemampuan diri adalah sikap positif seseorang terhadap dirinya sendiri, maksudnya seseorang itu memiliki keyakinan kuat bahwa ia mampu melakukan sesuatu dengan kemampuannya.
2. Optimisme, sikap positif dan penuh harapan yang dimiliki seseorang dalam menghadapi segala situasi, baik di situasi yang menyenangkan maupun situasi terburuk.
3. Objektif, kemampuan untuk memandang atau melihat segala sesuatunya secara semestinya atau apa adanya, tanpa terpengaruh oleh perasaan pribadi maupun prasangka.
4. Bertanggung jawab, kesediaan seseorang untuk menanggung segala konsekuensi dari tindakan maupun keputusannya.
5. Rasional, kemampuan seseorang untuk menganalisis, berpikir, dan membuat keputusan secara logis dengan berdasarkan fakta.

Kepercayaan diri seseorang tidak langsung terbentuk begitu saja, melainkan terdapat faktor eksternal dan internal yang mempengaruhinya, sebagai berikut:

1 Faktor Internal

- Konsep diri, Kepercayaan diri seseorang terbentuk diawali dengan perkembangan konsep diri yang diperoleh seseorang dalam pergaulannya. Hasil interaksi ini nantinya akan membentuk konsep diri. Individu dengan konsep diri negatif biasanya akan mudah merasa rendah diri, sedangkan individu dengan konsep diri positif cenderung mempunyai rasa percaya diri yang baik (Ghufron & Risnawati, 2014).
- Harga diri, Harga diri adalah penilaian yang dilakukan seseorang terhadap dirinya sendiri. Hal ini juga dipengaruhi oleh konsep diri, konsep diri positif akan cenderung membentuk harga diri yang positif pula.
- Pengalaman, salah satu hal yang dapat menjadi faktor penghambat dan peningkatan rasa percaya diri individu. Lauster mengemukakan bahwa pengalaman yang mengecewakan di masa lampau seringkali menjadi sumber dari rasa rendah diri yang timbul pada diri individu.
- Kondisi fisik, Anthony mengatakan bahwa seringkali penampilan fisik individu merupakan penyebab utama dari rendahnya harga diri dan kepercayaan diri seseorang.

2 Faktor Eksternal

- Pendidikan, tingkat pendidikan individu berpengaruh terhadap tingkat kepercayaan dirinya. Menurut Anthony, tingkat pendidikan individu yang rendah cenderung membuatnya merasa dibawah kekuasaan orang yang lebih pandai, sebaliknya individu dengan tingkat pendidikan yang tinggi cenderung memiliki rasa kepercayaan diri yang lebih besar.
- Pekerjaan → Pekerjaan dapat memunculkan rasa percaya diri bagi individu. Hal ini dikarenakan terdapat rasa kepuasan dan rasa bangga yang diperoleh dari bekerja.
- Lingkungan → Dukungan baik yang diterima baik dari lingkungan keluarga, sekolah maupun masyarakat mampu memberi rasa nyaman dan meningkatkan rasa percaya diri seseorang.

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui dan menganalisis hubungan antara tingkat kepercayaan diri individu dengan ekspresi bahasa tubuh yang ditampilkan selama komunikasi tatap muka. Penelitian ini juga bertujuan untuk mengidentifikasi sejauh mana kepercayaan diri individu dapat memengaruhi kualitas komunikasi nonverbal.

Manfaat penelitian ini untuk menambah wawasan dalam bidang psikologi komunikasi dengan menyoroti hubungan antara kepercayaan diri dan bahasa tubuh dalam interaksi tatap muka. Hasilnya dapat menjadi dasar bagi penelitian selanjutnya yang ingin mengkaji lebih jauh peran aspek psikologis dalam komunikasi nonverbal, serta untuk memahami pentingnya kepercayaan diri dalam mendukung komunikasi yang efektif. Pemahaman ini diharapkan dapat membantu individu menampilkan ekspresi nonverbal yang lebih meyakinkan, seperti postur tubuh, kontak mata, dan ekspresi wajah. Selain itu, temuan penelitian dapat menjadi masukan bagi lembaga pendidikan untuk merancang kegiatan atau pelatihan yang bertujuan meningkatkan keterampilan komunikasi, baik verbal maupun nonverbal.

Method

Penelitian ini menggunakan pendekatan kuantitatif dengan desain deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan tingkat kepercayaan diri mahasiswa dalam konteks komunikasi tatap muka. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan peneliti untuk memperoleh gambaran objektif dan terukur mengenai variabel kepercayaan diri tanpa melakukan manipulasi terhadap variabel lain (Sugiyono, 2019).

Populasi dalam penelitian ini adalah mahasiswa berusia 18 hingga 25 tahun, yang berada pada tahap perkembangan sosial aktif dalam interaksi akademik maupun nonakademik. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah random purposive sampling, jumlah responden dalam penelitian ini sebanyak 146 orang.

Instrumen yang digunakan dalam penelitian ini adalah Lauster's Self-Confidence Scale, yang telah di adaptasi oleh peneliti ke dalam bahasa Indonesia dan sudah diuji validitas dan reliabilitasnya. Skala ini terdiri dari 19 pernyataan untuk mengukur dimensi kepercayaan diri individu dalam berbagai konteks sosial dan akademik. Instrumen ini telah banyak digunakan dalam berbagai penelitian sebelumnya dan terbukti memiliki validitas serta reliabilitas yang baik (Lauster, 2008).

Data yang telah terkumpul dianalisis menggunakan statistik deskriptif dengan bantuan perangkat lunak SPSS Versi 26. Tahapan analisis mencakup: Uji validitas dan reliabilitas untuk memastikan bahwa setiap item dalam skala benar-benar mengukur konstruk yang dimaksud dan memiliki konsistensi internal yang baik (Azwar, 2012). Perhitungan nilai rata-rata (mean), standar deviasi (SD), serta distribusi frekuensi dan persentase untuk mengkategorikan rata rata tingkat kepercayaan diri responden ke dalam kategori rendah, sedang, atau tinggi.

Selain itu, hasil temuan akan dikaji secara teoritis dalam pembahasan dengan mengacu pada konsep komunikasi nonverbal, khususnya body language, yang merupakan salah satu aspek penting dalam komunikasi tatap muka (Knapp, Hall, & Horgan, 2013). Body language tidak diukur secara langsung dalam penelitian ini, akan tetapi literatur dan teori yang relevan digunakan untuk menginterpretasi hasil dan memberikan implikasi mengenai bagaimana kepercayaan diri mahasiswa mungkin tercermin melalui ekspresi nonverbal dalam interaksi langsung.

Results and Discussion

Penelitian ini bertujuan untuk mengeksplorasi sejauh mana tingkat kepercayaan diri mahasiswa dalam konteks interaksi tatap muka. Berdasarkan hasil analisis deskriptif yang dapat dilihat pada tabel 1, diperoleh temuan bahwa mahasiswa laki-laki ($n = 33$) memiliki rerata skor kepercayaan diri sebesar 56,52 dengan simpangan baku 8,70. Sementara itu, mahasiswa perempuan ($n = 113$) menunjukkan rata-rata skor 54,12 dengan simpangan baku 8,12. Skor kepercayaan diri pada kelompok perempuan berada pada rentang 19 hingga 76, sedangkan pada kelompok laki-laki berkisar antara 25 hingga 76.

Secara umum, hasil ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tergolong fungsional. Artinya, mereka cukup mampu berinteraksi secara tatap muka, meskipun belum mencapai tingkat kepercayaan diri yang sepenuhnya optimal. Temuan ini konsisten dengan pandangan Lauster (2008), yang menyebutkan bahwa individu dengan tingkat kepercayaan diri sedang umumnya mampu menyesuaikan diri dalam lingkungan sosial, mengungkapkan pendapat, dan mengambil keputusan, meskipun dalam beberapa kondisi masih disertai keraguan terutama ketika dihadapkan pada situasi baru.

Perbedaan skor antara mahasiswa laki-laki dan perempuan memperkuat temuan sebelumnya, seperti yang diungkapkan oleh Ardari (2016), bahwa laki-laki cenderung memiliki kepercayaan diri lebih tinggi dibanding perempuan. Kesenjangan ini kerap dikaitkan dengan pengaruh norma sosial dan peran gender, di mana laki-laki secara budaya lebih dibentuk untuk tampil dominan, percaya diri, dan vokal dalam berkomunikasi, sedangkan perempuan lebih diarahkan untuk bersikap hati-hati, responsif, serta menghindari konflik (Purnamaningsih, 2003).

Dalam ranah teoritis, kepercayaan diri yang tinggi sering kali tercermin dalam penggunaan bahasa tubuh yang lebih terbuka dan ekspresif. Knapp, Hall, dan Horgan (2013) menjelaskan bahwa bentuk-bentuk komunikasi nonverbal seperti tatapan mata yang mantap, postur tubuh tegak, serta gerakan tangan yang jelas merupakan indikator dari *nonverbal immediacy* yang lazim ditunjukkan oleh individu yang percaya diri. Sebaliknya, mereka yang memiliki tingkat kepercayaan diri rendah cenderung menunjukkan sinyal tubuh yang tertutup, misalnya menghindari kontak mata, menunduk, atau memperlihatkan ketegangan saat berbicara.

Penemuan ini juga selaras dengan konsep yang dikemukakan oleh Mehrabian (1972), yang mengungkapkan bahwa sekitar 55% dari makna pesan dalam komunikasi interpersonal disampaikan melalui aspek nonverbal seperti ekspresi wajah dan bahasa tubuh. Dengan kata lain, ekspresi kepercayaan diri bukan hanya bersifat internal, melainkan juga tampak secara nyata dalam perilaku nonverbal individu ketika berinteraksi.

Berdasarkan klasifikasi kategori kepercayaan diri yang dapat dilihat pada tabel 2, sebanyak 17,8% mahasiswa masuk dalam kategori tinggi. Kelompok ini cenderung menunjukkan kepercayaan yang kuat terhadap kemampuan dirinya, mampu mengambil keputusan secara logis, dan tidak mudah dipengaruhi pihak lain (Lauster, 2008). Hal ini menandakan bahwa mereka memiliki potensi besar untuk tampil percaya diri dalam komunikasi formal maupun situasi profesional. Di sisi lain, terdapat 9,6% mahasiswa yang berada dalam kategori rendah, yang menunjukkan masih adanya sebagian individu yang mengalami kendala dalam mengekspresikan dirinya secara percaya diri, khususnya dalam interaksi langsung.

Dalam hal komunikasi nonverbal, mahasiswa dengan tingkat kepercayaan diri rendah kemungkinan menghadapi kesulitan dalam menampilkan gestur terbuka, seperti menjaga kontak mata atau menunjukkan bahasa tubuh yang tenang. Hal ini tentu dapat

memengaruhi efektivitas komunikasi interpersonal mereka (MCIS Languages, 2021). Oleh karena itu, penting untuk merancang program pengembangan diri yang menitikberatkan pada aspek *soft skills* dan keterampilan komunikasi nonverbal sebagai bentuk intervensi yang strategis.

Pelatihan seperti *public speaking*, simulasi wawancara kerja, atau aktivitas *role-play* dalam mata kuliah komunikasi interpersonal dapat menjadi pilihan yang relevan. Seperti yang dikemukakan oleh Goleman (2000), peningkatan kecerdasan emosional dan kemampuan mengelola ekspresi diri merupakan kunci dalam membentuk kepercayaan diri yang sehat dan mendukung keberhasilan relasi sosial.

Dengan demikian, hasil penelitian ini menekankan pentingnya integrasi aspek psikologis dan nonverbal dalam proses pembelajaran di perguruan tinggi. Kepercayaan diri tidak hanya berkaitan dengan persepsi internal individu, tetapi juga memiliki manifestasi eksternal melalui *body language*. Jika aspek ini diperhatikan dan dikembangkan secara sistematis, maka kualitas interaksi sosial dan kemampuan komunikasi mahasiswa di masa mendatang dapat meningkat secara signifikan.

Selisih rata-rata skor antara laki-laki dan perempuan memang menunjukkan kecenderungan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat kepercayaan diri sedikit lebih tinggi. Namun, perbedaan tersebut tergolong kecil, sehingga secara umum dapat dikatakan bahwa kepercayaan diri mahasiswa dari kedua kelompok gender berada pada tingkat yang relatif seimbang. Sementara itu, nilai simpangan baku yang hampir setara mengindikasikan bahwa variasi individual dalam kepercayaan diri masih dalam rentang yang wajar dan tidak terlalu menyimpang.

Kelompok	N	Min	Max	Mean	Std. Deviation
Perempuan	113	19	76	54,12	8,12
Lakil laki	33	25	76	56,52	8,70

Tabel 1. Statistik Deskriptif

Berdasarkan Tabel 1, diketahui bahwa tingkat kepercayaan diri mahasiswa berada pada kategori yang relatif baik. Mahasiswa perempuan ($n = 113$) memiliki skor kepercayaan diri dengan rata-rata (mean) sebesar 54,12, dengan standar deviasi 8,82, sedangkan mahasiswa laki-laki ($n = 33$) memiliki nilai rata-rata 56,52 dengan standar deviasi 8,70. Rentang skor pada kelompok perempuan berada antara 19 hingga 76, sedangkan pada laki-laki antara 25 hingga 76.

Perbedaan rerata ini menunjukkan bahwa mahasiswa laki-laki memiliki tingkat kepercayaan diri yang sedikit lebih tinggi dibandingkan mahasiswa perempuan. Namun, selisih skor rata-rata yang tidak terlalu jauh menunjukkan bahwa secara umum, baik mahasiswa perempuan maupun laki-laki memiliki tingkat kepercayaan diri yang cukup seimbang.

Nilai standar deviasi yang mendekati angka 8 pada kedua kelompok menunjukkan adanya keragaman moderat dalam tingkat kepercayaan diri antarindividu, yang berarti tidak

semua mahasiswa memiliki tingkat kepercayaan diri yang sama, namun sebarannya masih dalam batas wajar.

Hasil ini mendukung temuan sebelumnya bahwa mahasiswa di usia 18–25 tahun sedang berada dalam masa pencarian jati diri dan peningkatan kemampuan komunikasi, di mana kepercayaan diri berperan penting dalam keberhasilan interaksi tatap muka (Lauster, 2008).

Kategori	Perempuan (n)	Laki laki (n)	Total (n)	Persentase (%)
Rendah	12	2	14	9,6%
Sedang	83	23	106	72,6%
Tinggi	18	8	26	17,8%

Tabel 2. Kategori dari kepercayaan diri

Pada tabel 2 menunjukkan distribusi tingkat kepercayaan diri mahasiswa yang dikelompokkan ke dalam tiga kategori, yaitu rendah, sedang, dan tinggi. Hasil analisis menunjukkan bahwa sebagian besar mahasiswa ($n = 106$; 72,6%) berada pada kategori sedang, yang menunjukkan bahwa mayoritas responden memiliki kepercayaan diri yang cukup dalam menghadapi situasi komunikasi tatap muka, meskipun belum optimal sepenuhnya.

Sebanyak 26 orang (17,8%) tergolong dalam kategori tinggi, yang menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang kuat. Kelompok ini didominasi oleh mahasiswa laki-laki ($n = 8$) dibandingkan perempuan ($n = 18$). Sementara itu, 14 responden (9,6%) berada dalam kategori rendah, yang berarti mereka kemungkinan mengalami hambatan dalam mengekspresikan diri secara terbuka dan percaya diri saat berinteraksi secara langsung.

Distribusi ini mengindikasikan bahwa mayoritas mahasiswa telah memiliki dasar kepercayaan diri yang cukup kuat, tetapi masih terdapat sebagian yang memerlukan penguatan, terutama untuk dapat menampilkan sikap percaya diri dalam konteks komunikasi interpersonal yang efektif. Temuan ini juga dapat dijadikan dasar untuk merancang intervensi pengembangan keterampilan komunikasi atau pelatihan soft skill bagi mahasiswa.

Menurut Lauster (2008), kepercayaan diri yang baik tercermin dari kemampuan individu dalam mengemukakan pendapat, menghadapi tantangan sosial, serta menampilkan ekspresi tubuh yang meyakinkan dalam situasi sosial. Oleh karena itu, mahasiswa dalam kategori sedang dan rendah disarankan untuk mengikuti kegiatan yang mendukung peningkatan keterampilan komunikasi tatap muka dan ekspresi diri secara nonverbal.

Conclusion

Hasil penelitian menunjukkan bahwa mayoritas mahasiswa, baik laki-laki maupun perempuan, memiliki tingkat kepercayaan diri pada kategori sedang. Meskipun terdapat sedikit perbedaan antarjenis kelamin, secara umum kepercayaan diri mahasiswa berada dalam taraf yang cukup fungsional untuk mendukung interaksi tatap muka di lingkungan sosial dan akademik.

Sebagian kecil mahasiswa berada pada kategori rendah, yang menunjukkan perlunya perhatian khusus dalam pengembangan kemampuan komunikasi mereka. Temuan ini juga menegaskan bahwa kepercayaan diri berkaitan erat dengan ekspresi nonverbal, seperti kontak mata, postur tubuh, dan gestur. Bahasa tubuh yang terbuka dan yakin mencerminkan tingkat kepercayaan diri yang baik, sedangkan ekspresi tubuh yang tertutup dapat menjadi indikator ketidaknyamanan atau keraguan dalam berinteraksi. Dengan demikian, penting bagi institusi pendidikan untuk menyediakan program pengembangan diri yang mendorong keterampilan komunikasi nonverbal dan emosional agar mahasiswa lebih siap menghadapi tantangan sosial dan profesional.

Declaration

Author contribution. Penulis pertama menyusun bagian hasil, pembahasan, menganalisis data, kesimpulan, serta menyunting keseluruhan artikel. Penulis kedua membantu dalam penulisan bagian pendahuluan. Penulis ketiga bertanggung jawab atas penulisan bagian metode penelitian. Penulis keempat membantu dalam penulisan pendahuluan. Semua penulis telah membaca dan menyetujui naskah akhir.

Funding statement. Penelitian ini tidak menerima pendanaan eksternal dari pihak mana pun.

Conflict of interest. Penulis menyatakan tidak terdapat konflik kepentingan dalam penelitian ini.

Additional information. Tidak ada informasi tambahan yang perlu disampaikan.

References

- Ardari, I. M. (2016). *Perbedaan kepercayaan diri ditinjau dari gender pada remaja kelas XI SMA Negeri 1 Banyumas* (Skripsi, Universitas Muhammadiyah Purwokerto). <https://repository.ump.ac.id/1871/>
- Azwar, S. (2012). *Reliabilitas dan validitas*. Pustaka Pelajar.
- Creswell, J. W. (2014). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (4th ed.). SAGE Publications.
- Desmita. (2012). *Psikologi perkembangan peserta didik*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Fatimah, E. (2008). *Psikologi perkembangan (Perkembangan peserta didik)*. Bandung: Pustaka Setia.
- Ghufron, M. N., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Goleman, D. (2000). *Emotional intelligence: Kecerdasan emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Jalaludin Rakhmat. (2000). *Renungan-renungan sufistik*. Bandung: Mizan.
- Knapp, M. L., Hall, J. A., & Horgan, T. G. (2013). *Nonverbal communication in human interaction* (8th ed.). Wadsworth Cengage Learning.
- Kusumawati, T. I. (2016). Komunikasi verbal dan nonverbal. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 6(2), 83–98.
- Lauster, P. (2006). *Psikologi kepribadian*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Lauster, P. (2008). *Lauster's personality test*. Jakarta: Dunia Pustaka Jaya.

- MCIS Languages. (2021). The role of body language in communication. *MCIS Language Solutions*. <https://www.mcislanguages.com/mcis-blog/the-role-of-body-language-in-communication/>
- Mehrabian, A. (1972). *Nonverbal communication*. Aldine-Atherton.
- Mehrabian, A. (1971). *Silent messages: Implicit communication of emotions and attitudes*. Belmont, CA: Wadsworth.
- Naslund, J. A., Aschbrenner, K. A., Marsch, L. A., & Bartels, S. J. (2016). The future of mental health care: Peer-to-peer support and social media. *Epidemiology and Psychiatric Sciences*, 25(2), 113–122. <https://doi.org/10.1017/S2045796015001067>
- Nurhuda, W. (2019). *Hubungan antara konsep diri dengan kepercayaan diri pada mahasiswa psikologi yang sedang menyelesaikan skripsi di Universitas Medan Area (Skripsi, Universitas Medan Area)*. Tidak diterbitkan.
- Nurroyani, A. (2014). *Pengembangan instrumen skala kepercayaan diri pada remaja di SMAN 1 Wonosari (Skripsi, Universitas Negeri Yogyakarta)*. <https://eprints.uny.ac.id/19452/>
- Purnamaningsih, E. H. (2003). Kepercayaan diri dan kecemasan komunikasi interpersonal pada mahasiswa. *Jurnal Psikologi*, 30(2), 67–71.
- Rakhmaniar, A. (2023). Peran bahasa tubuh dalam membangun kepercayaan pada interaksi pertama (studi etnometodologi pada remaja Kota Bandung). *WISSEN: Jurnal Ilmu Sosial dan Humaniora*, 1(4), 84–99.
- Rakhmat, J. (2011). *Psikologi komunikasi*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Santrock, J. W. (2003). *Adolescence: Perkembangan remaja (Edisi ke-6)*. Jakarta: Erlangga.
- Santrock, J. W. (2011). *Psikologi pendidikan (Ed. 5)*. Jakarta: Kencana.
- Sugiyono. (2019). *Metode penelitian kuantitatif, kualitatif dan R&D*. Bandung: Alfabeta.
- Susanto, H., & Cahyani, I. (2022). Pengaruh konsep diri terhadap tingkat kepercayaan diri pada mahasiswa. *Jurnal Konseling Indonesia*, 6(1), 41–48. <https://ejurnal.ujj.ac.id/index.php/CONS/article/view/1271>
- Syamsu, R. (2017). *Psikologi sosial*. Bandung: Remaja Rosdakarya.