

KOMUNIKASI KINESIK:

POSTUR TUBUH (BODY POSTURE)

DEFINISI

Body posture merupakan salah satu bentuk komunikasi kinesik. Body posture adalah sikap tubuh atau bagian tubuh yang terjadi dalam durasi cukup lama (lebih dari 2 detik), sehingga bisa menjadi ekspresi sikap, perasaan, dan mood orang yang bersangkutan.

KATEGORI POSTUR TUBUH

Dari studi eksperimental yang dilakukan oleh James pada tahun 1932 (Givens, 2000) teridentifikasi 4 kategori postur tubuh, sebagai berikut:

- a. *Forward lean* (condong ke depan), yang menunjukkan makna "penuh perhatian"
- b. *Drawing back* (menarik diri ke belakang) atau *turning away* (pergi atau membalikkan badan/kepala), yang bermakna "negatif", "penolakan".
- c. *Expansion* (mengembangkan tubuh/anggota tubuh), yang bermakna "bangga", "sombong".
- d. *Forward-leaning trunk* (tubuh condong ke depan), *bowed head* (kepala menunduk), *drooping shoulders* (bahu terkulai), dan *sunken chest* (dada menekuk), yang bermakna "depresi/tertekan", "sedih", "putus asa".

Sedangkan Albert Mehrabian (Givens, 2000) menyatakan ada 2 dimensi primer dari postur yaitu:

- a. kesiapan
- b. rileks.

MAKNA POSTUR TUBUH

Berikut ini akan dibahas makna beberapa postur tubuh/anggota tubuh, yaitu kepala, bahu, badan, dan kaki.

a. Sikap Kepala

- *Menarik dagu ke dalam.*

Di leher ada pembuluh darah yang sangat penting di sepanjang saluran pernapasan. Dengan menarik dagu ke dalam berarti leher terlindungi. Postur tubuh ini menunjukkan makna tentang rasa takut, tidak berdaya karena ada sesuatu yang dirasakan mengancam.

- *Menegakkan Kepala*

Dengan menegakkan kepala berarti leher tidak terlindungi. Ini menunjukkan adanya rasa aman dan yakin pada diri sendiri serta siap memperhatikan lingkungan dan bertindak. Namun, menegakkan kepala secara berlebihan bisa diartikan sombong.

MATERI 7

MATA KULIAH ILMU PERNYATAAN

- *Melemparkan/menggelengkan/memutar kepala dengan cepat ke arah belakang.*
 - Bila sikap ini disertai dengan pandangan kesediaan menghadapi sesuatu, bisa diartikan menantang.
 - Bila sikap ini dilakukan dengan tenang, maka muncul kesan otoritas, berwibawa, dan berkuasa.
- *Kepala dengan lemas dikebelakangkan.*

Sikap ini menunjukkan sikap pasif, lamban, senang melamun, lemah tapi senang menikmati sesuatu.
- *Menundukkan kepala.*

Kepala yang ditundukkan beberapa kali menunjukkan makna persetujuan.

 - Bila kepala ditundukkan sambil mata melihat ke bawah, maka artinya seseorang ingin menghindari pandangan atau menyembunyikan sesuatu karena mempunyai kesalahan yang biasanya ia sadari.
 - Bila kepala ditundukkan, urat-urat leher lemas, dan mata terbuka penuh, maka artinya orang tersebut sedang memikirkan sesuatu.
- *Menjulurkan kepala,* artinya berminat terhadap dunia luar, ingin tahu apa yang terjadi di sekitarnya.
- *Memutar kepala sehingga menghadap penuh,* bermakna pengakuan pada orang lain, kesediaan untuk bertindak, percaya pada diri sendiri.
- *Memutar kepala sehingga tidak menghadap penuh, disertai pandangan mata dari sudut mata,* berarti curiga.
- *Memutar kepala ke arah berlawanan (membuang muka),* bisa memiliki arti: ingin mengusir pikiran yang mengganggu, menolak sesuatu, atau tidak mau mengakui orang lain.
- *Memiringkan kepala.*

Secara biologis bisa karena ingin melemaskan urat leher yang dirasa mengganggu. Dalam hubungan sosial bisa bermakna: bersedia diperintah/dipimpin, sedang "menajamkan telinga" karena ingin mendengarkan baik-baik/memusatkan perhatian ke arah suara.

b. Bahu

- *Mengangkat bahu* → perasaan terancam; tidak yakin pada diri sendiri (merasa tidak pasti)
- *Menurunkan bahu* → perasaan bebas; yakin atas diri sendiri.
- *Berganti-ganti mengangkat dan menurunkan bahu* → ragu-ragu
- *Bahu digerakkan ke belakang* → perasaan berkuasa; kesediaan bertindak; ada kemauan.
- *Bahu digerakkan ke depan* → merasa lemah; menyerah.
- *Bahu ditekan ke depan* → terkejut; takut.

c. Badan

MATERI 7

MATA KULIAH ILMU PERNYATAAN

- **Bagian atas badan**

Bagian atas badan berhubungan dengan pernapasan, yaitu membesarkan dan menyempitkan rongga dada.

- *Membesarkan rongga dada* → menyombongkan diri; kesediaan untuk bertindak.
- *Menyempitkan rongga dada* → penakut; tidak pernah gembira; pasif.

- **Bagian bawah badan**

Pada bagian bawah badan terdapat perut dengan organ-organ yang lunak. Supaya organ-organ ini dapat bekerja dengan baik, maka bagian bawah badan harus bebas dari gangguan/tekanan. Jika sikap bebas berubah, terutama jika merasa terancam, maka orang berusaha melindungi organ-organ tersebut. Hal ini dilakukan dengan cara membungkukkan badan atau menegangkan perut.

Sebagai contoh, di banyak negara Asia, khususnya di Jepang dan Indonesia orang yang membungkukkan badannya lebih rendah ketika berjabat tangan dengan orang lain menunjukkan statusnya yang lebih rendah pula. Pada masa Orde Baru, semua orang, termasuk para menteri, membungkukkan badan ketika berjabat tangan dengan Suharto, Presiden RI saat itu. Semakin rendah jabatan seseorang, semakin rendah bungkukan badannya. Bagi orang Amerika, postur seperti itu menunjukkan perilaku yang sangat tidak demokratis. Orang-orang Amerika, Eropa Utara, dan Australia tampaknya lebih leluasa mengubah postur tubuh mereka tanpa khawatir dianggap angkuh. Di Amerika, orang bisa tetap duduk dengan badan sepenuhnya bersandar ke kursi ketika teman sejawat atau atasan menghampirinya.

d. Kaki dan Tungkai Kaki

- **Cara Berdiri**

Biasanya kita berdiri dengan 2 tungkai kaki, berat badan bertumpu pada kedua tungkai sama berat.

Secara primer (fisiologis), bila berdiri pada suatu landasan yang goyah, maka orang berusaha mempertahankan keseimbangan dengan cara merenggangkan kaki.

Secara sekunder (psikis), orang merenggangkan kaki bila merasa ada ancaman terhadap keseimbangan psikisnya, baik dari luar maupun dari dalam.

- **Cara Berjalan**

Ada dua kategori cara berjalan:

1. *Berjalan tanpa tujuan.*

Biasanya orang berjalan dengan suatu ritme yang menggambarkan penyerahan diri saat itu, tidak ada tujuan tertentu. Ritme adalah keurutan gerakan yang berkesinambungan dan tersusun dalam suatu keseluruhan. Ritme terjadi dengan sendirinya (tidak disadari) dan dapat ditemukan di alam, misalnya gerakan jantung, usus, dsb.

Orang yang berjalan dengan ritme lambat bisa berarti: sedang santai (misalnya jalan-jalan), berduka cita, depresi, atau malas.

2. *Berjalan menuju suatu tujuan.*

MATERI 7

MATA KULIAH ILMU PERNYATAAN

Bila orang menuju suatu tujuan, maka cara berjalannya merupakan takt, bukan ritme. Takt adalah gerakan yang berlangsung secara disadari dan diatur oleh kemauan.

Orang yang memiliki kekuatan kemauan bisa dilihat dari cara berjalan sebagai berikut:

- o bertambah tempo dan panjang langkah.
- o memajukan bagian atas badan.
- o garis lurus dalam berjalan

Adakalanya cara berjalan seseorang berubah dari ritme ke takt, misalnya saat ia sedang santai berjalan-jalan, tiba-tiba teringat sesuatu yang harus ia lakukan/tuju, maka ia mengubah cara berjalannya.

- ***Cara Duduk***

Cara duduk terutama dinilai berdasarkan situasi yang menyenangkan dan mengancam.

- o Cara duduk tenang dilakukan bila orang merasa yakin, aman, dan ada kepercayaan pada lingkungan sekitarnya. Duduk tenang biasanya ditampilkan dengan cara bersandar melemaskan urat-urat dan tungkai, tapi masih tetap ada ketertiban.
- o Cara duduk dalam keadaan terancam dilakukan bila tidak ada kepercayaan terhadap dunia luar, seolah-olah siap untuk lari. Sikap duduk yang dilakukan biasanya tegang, tidak bersandar, bagian atas badan agak maju, dan siap untuk berdiri.

- ***Duduk dengan menyilangkan kaki***

Postur menyilangkan kaki bisa menunjukkan sikap negatif dan defensif. Namun tentu saja gerakan menyilangkan tangan lebih menunjukkan sikap defensif dibandingkan gerakan menyilangkan kaki.

Ada dua posisi standar duduk dengan tungkai disilangkan, yaitu tungkai bersilang standar dan tungkai bersilang membentuk angka 4 (gaya Amerika).

- o *Posisi menyilangkan kaki standar*, yaitu satu kaki menyilang di atas kaki lain dengan rapi.

Posisi ini menunjukkan sikap pendiam, defensif, dan gugup. Tapi gerakan ini biasanya merupakan gerakan pelengkap dan sebaiknya tidak diinterpretasikan secara terpisah, misalnya ketika duduk saat kuliah atau duduk terlalu lama di kursi yang tidak nyaman, dan selama musim dingin.

Jika gerakan ini diikuti dengan menyilangkan tangan, menunjukkan bahwa orang tersebut menarik diri dari pembicaraan. Wanita umumnya menunjukkan rasa tersinggung mereka ada suami atau kekasih dengan melakukan gerakan ini.

- o *Tungkai bersilang membentuk angka 4 (gaya Amerika)*.

Tungkai yang disilangkan ini menunjukkan adanya sikap menentang atau bersaing. Ini juga merupakan posisi duduk yang digunakan oleh banyak orang Amerika yang memiliki sikap bersaing. Ketika seseorang senang berdebat dan memberikan argumentasi, ia mengambil posisi Amerika dan memegang kakinya yang menyilang dengan kedua tangannya seperti menjepit, menunjukkan bahwa ia orang yang keras kepada dan keras hati.

MATERI 7

MATA KULIAH ILMU PERNYATAAN

- **Posisi berdiri dengan tungkai menyilang.**
 - Biasanya ketika seseorang merasa sangat kedinginan, ia akan melipat tangan dan memeluk tubuhnya serta menyilangkan kakinya dengan ketat (tidak rileks), kencang, dan menekan satu sama lain. Perbedaan orang yang kedinginan dan defensif adalah: orang kedinginan biasanya sambil menyelipkan tangannya di bawah ketiak, sedangkan yang defensif di bawah siku.
 - Dalam suatu kelompok, dimana mereka asing satu sama lain, semua orang berdiri dengan kaki dan tangan menyilang, jas atau jaket mereka biasanya terkancing, dan tidak rileks.
 - Dalam suatu kelompok dimana setiap orang mengenal orang lain, biasanya tangan mereka tidak terlipat, telapak tangan terbuka, jas tidak terkancing, dan bersandar pada satu kaki.
- **Posisi mengunci pergelangan kaki.**
 - *Mengunci pergelangan kaki* juga mengisyaratkan sikap defensif atau negatif.

Pria biasanya meletakkan kepala tangannya di atas lutut atau memegang lengan kursi, sementara pergelangan kakinya mengunci. Posisi ini menunjukkan sikap negatif, defensif, atau menahan emosi.

Wanita juga menyatukan kedua pergelangan kakinya, satu kaki di atas kaki yang lain, tangan diletakkan bersisian, atau satu tangan di atas tangan lain di pangkuan.
 - *Mengunci kaki.*

Bagian atas kaki mengitari tungkai yang satu lagi untuk menguatkan sikap defensif. Gerakan ini hampir hanya digunakan oleh wanita dan dapat dipastikan bahwa wanita ini telah menutup diri. Perlu pendekatan yang hangat dan ramah menghadapi orang yang melakukan posisi ini. Gerakan ini umum digunakan oleh wanita yang pemalu atau penakut.

Sumber:

- Kumar, Vijaya. 2005. *All You Wanted To Know About Body Language* (terj. Oleh Yulita Tirtiseputro). Jakarta: PT BIP;
- Mulyana, Deddy. 2005. *Ilmu Komunikasi, Suatu Pengantar*. Bandung: Remaja Rosdakarya.
- Pease, Allan. 1996. *Body Language* (terj. Oleh Arum Gayatri). Jakarta: Arcan;
- Strehle, Hermann. 1983. *Maeinen, Gesten, Und Gebarden* (terj. Oleh Dra Hanna Widjaya). Bandung: Biro Psikologi Persona.
- Givens, David B. 2006. *The Nonverbal Dictionary*. Washington: Center for Nonverbal Studies.