



# Fahami BAHASA TUBUH

**P**ERNAHKAH anda melihat seseorang yang gelisah ketika melakukan sesuatu? Pada benak fikiran anda, adakah orang tersebut berada dalam emosi yang baik atau tidak? Sudah tentu anda terfikir bahawa orang tersebut mempunyai masalah tertentu. Mengapa terjadinya sedemikian?

Secara lumrahnya, kita dapat mengenali seseorang melalui tingkah laku yang ditunjukkan, sekurang-kurangnya kita dapat mengenal pasti orang tersebut sama ada mempunyai masalah ataupun tidak. Itulah yang dikenali sebagai bahasa tubuh.

Secara umumnya, kita dapat mentafsir bahasa tubuh, iaitu perbuatan yang dilakukan menggunakan tindak balas anggota tubuh dengan secara semula jadi yang disedari atau tidak.

Bahasa tubuh juga merupakan aspek komunikasi terpenting dalam kehidupan manusia. Komunikasi manusia bukan hanya berkaitan dengan pertuturan, malah turut melibatkan perlakuan manusia menerusi pergerakan anggota tubuh. Sejak kita dilahirkan ke dunia, kita menggunakan bahasa tubuh untuk berkomunikasi, iaitu melalui tangisan dan teriakan pertama. Bayi semasa dilahirkan ini mengekspresikan rasa lapar mereka melalui teriakan atau tangisan. Asbab itulah juga, si ibu memahami reaksi yang ditunjukkan oleh si anak tersebut.

Setiap hari, dalam kehidupan harian, pastinya kita terlepas daripada penggunaan bahasa tubuh. Hal ini merangkumi pergerakan sebahagian atau seluruh tubuh kita. Kebanyakan bahasa tubuh yang digunakan memberikan makna dan mesej tersendiri yang melibatkan perasaan, emosi, dan sikap.

Profesor Mark Hilton dari University Alabama yang menjalankan penyelidikan berkaitan dengan bahasa tubuh mendapati hampir 60 hingga 93 peratus komunikasi manusia melibatkan komunikasi bukan lisan. Hal ini





juga menyumbang 80 peratus daripada keseluruhan komunikasi. Pelbagai mesej yang memberikan makna yang jelas melalui bahasa tubuh yang ditunjukkan oleh seseorang. Keadaan ini sekali gus mampu mentafsirkan tujuan, emosi, serta status seseorang daripada komunikasi bukan lisan atau bahasa tubuh yang ditunjukkan. Bahasa tubuh juga berfungsi sebagai pelengkap kepada komunikasi lisan seseorang.

Walaupun kita tidak mengeluarkan patah perkataan atau tidak bercakap dengan seseorang, namun dengan duduk diam atau dengan perubahan mimik muka mampu memberikan makna kepada orang lain. Bahasa tubuh wujud secara lumrah tanpa kita sedari dan tanpa rencana kita. Sebagai contoh, jika seseorang itu sedang marah, walaupun dia tidak mengeluarkan perkataan atau kata kesat, keadaan serta perubahan anggota tubuh seperti muka merah, kening terangkat serta mata besar sudah pasti memberikan jawapan. Jika dia mengeluarkan nada suara pula, pastinya berbeza dan sedikit tinggi berbanding dengan nada suara biasa. Kita juga boleh mentafsir pelbagai emosi melalui bahasa tubuh yang ditunjukkan, termasuk takut, gembira dan sedih.

Isyarat bahasa tubuh juga digunakan menggantikan mesej berbentuk lisan.

Sebagai contoh, tanpa mengeluarkan sebarang kata, dan dengan hanya menggunakan bahasa tubuh, kaum wanita mampu memberikan pandangan



**Isyarat bahasa tubuh juga turut digunakan menggantikan mesej berbentuk lisan.**

tajam yang mampu membunuh perasaan orang lelaki bagi menyampaikan tanda atau isyarat cinta. Carol Kinsey Goma menyebut, “Bahasa tubuh seperti komputer. Kebanyakan kita tahu mengenainya. Namun, tidak ramai yang pasti cara komputer berfungsi.”

Bahasa tubuh turut dikaitkan dengan pelbagai peribahasa Melayu yang sering kita gunakan ketika ini. Antaranya, “bertepuk sebelah tangan tidak akan berbunyi”, “kerana mulut badan binasa”. Peribahasa ini jelas menunjukkan kepentingan bahasa tubuh dalam masyarakat kita. Bahasa yang indah akan memberikan impak kepada orang lain. Jika menggunakan bahasa tubuh yang betul pastinya mampu mengeratkan hubungan dan jika salah, pasti sebaliknya berlaku.

Mark Knapp dalam bukunya, *Nonverbal Communication in Human Interaction* (1972) menyenaraikan peranan utama bahasa tubuh merangkumi “5P”, iaitu sebagai pengganti, penafi, pengulang, penyerah dan pelengkap.

Pernahkah anda mendengar bahawa bahasa tubuh sukar untuk menipu? Jika ya, mungkin itu ada kebenarannya. Kita juga pernah mendengar orang berkata, “mulut kata lain, hati kata lain”. Untuk mengenal pasti kebenaran di balik kata seseorang, bahasa tubuh turut digunakan, khasnya bagi pegawai kaunseling atau pegawai psikologi dalam mana-mana organisasi. Pegawai kaunseling bukan hanya melihat jawapan secara lisan yang diberikan oleh klien bermasalah, tetapi turut melihat isyarat atau gerakan tubuh mereka semasa berkomunikasi. Di balik bahasa tubuh yang ditunjukkan, sudah pasti kebenaran

atau penipuan akan ditemukan. Anggota tubuh, seperti muka, kepala, dan gerakan anak mata akan diperhatikan, serta memberikan makna tertentu kepada mereka.

Peribahasa, “hilang di mata, di hati jangan”, “dari mata turun ke hati”, dan “berat mata memandang, berat lagi bahu memikul” menunjukkan bahawa mata juga anggota tubuh terpenting untuk memahami bahasa tubuh. Secara fitrahnya, mata yang sempurna akan menjalani proses mengembang dan mengecil. Itulah kehebatan anak mata yang jelas mempunyai makna tersendiri. Mata merupakan organ terpenting yang memberikan pelbagai maksud tersirat. Apabila emosi seseorang itu gembira, marah atau terkejut, kebiasaan matanya akan menjadi lebih besar dan bulat. Namun, jika seseorang itu mengalami masalah takut, sedih, benci dan emosi yang tidak stabil, kebiasaan anak matanya akan mengecil.

Penguasaan memahami bahasa tubuh, kita bukan hanya dapat mengenali seseorang dengan lebih dekat, malah kita mampu mempertingkatkan kualiti komunikasi dengan seseorang. Hal ini juga dapat mempercepat penyampaian idea, mampu mengelakkan konflik serta mempertingkatkan komunikasi interpersonal.

Memahami bahasa tubuh orang lain amatlah penting bagi kita untuk bergaul serta berkomunikasi dengan seseorang supaya tindakan serta percakapan kita tidak melukai serta menggores perasaan mereka tanpa kita sedari. Hal ini juga memudahkan kita meneruskan proses komunikasi dengan lebih berkesan dengan seseorang. Sebagai contoh, seseorang yang memberikan isyarat pertama, berpaling ke tempat lain apabila kita melihatnya memberikan makna bahawa beliau tidak berminat untuk berkomunikasi dengan kita.

Selain itu, tanda seperti memandang ke arah objek lain, seperti meja, kerusi dan sebagainya jelas menunjukkan seseorang itu tidak berminat untuk berbual dengan kita. Seseorang itu pastinya tidak senang duduk dan gelisah apabila berbual-bual dengan kita. Secara tidak langsung, dengan memahami bahasa tubuh, kita menjadi mudah untuk terus berinteraksi atau memberhentikannya.



Jika kita lihat dari sektor pekerjaan pula, menguasai bahasa tubuh seseorang amat penting diketahui. Terutamanya mereka yang bekerja sebagai peniaga, jurujual, guru, pensyarah dan kaunselor. Hal ini dikatakan demikian kerana dengan memahami bahasa tubuh seseorang, sasaran yang ingin kita dekati mudah untuk kita kuasai. Sebagai contoh, seorang guru atau pensyarah yang mengajar di kelas melihat pelajaranya menundukkan kepala atau sentiasa memandang ke arah lain semasa proses pembelajaran dijalankan. Guru

atau pensyarah tersebut akan lebih dapat mengenal pasti punca terjadi demikian dan mencari penyelesaiannya.

Bagi usahawan atau peniaga tanpa mengira dalam apa-apa bidang yang diceburi, dengan memahami bahasa tubuh pastinya memudahkan mereka mengenali dan memancing hati pelanggan mereka semasa bersemuka. Penjualan produk atau perkhidmatan lebih mudah dijalankan kerana terus disasarkan kepada golongan yang berminat dan menarik minat pelanggan yang kurang berkeyakinan.

Apabila hati ditawan dengan penggunaan bahasa tubuh yang bersesuaian, pastinya pelanggan akan menuruti apa-apa sahaja yang diujarkan oleh penjual. Penggunaan bahasa tubuh serta kontak mata dan renungan mata yang betul, sudah pasti setiap hujah seseorang itu dipersetujui. Akhirnya, pelanggan tersebut seolah-olah dipukau dan membeli apa-apa sahaja produk atau perkhidmatan yang dijual. Yang berikut beberapa contoh bahasa tubuh yang ditunjukkan oleh seseorang sebagai panduan:

**Jadual 1** Contoh bahasa tubuh yang ditunjukkan oleh seseorang sebagai panduan.

Bahasa Badan	Maksud
Senyuman di bibir	Berasa gembira
Dahi berkerut/ muka masam	Berasa sedih/marah
Angguk kepala	Tanda setuju/mengikatkan sesuatu
Geleng kepala	Tidak/ tidak mahu/penafian
Angkat bahu	Tidak tahu/ tidak faham
Senyuman yang menghasilkan garisan kedut di kawasan mata	Senyuman semula jadi
Senyum dengan mulut sahaja	Senyuman yang tidak ikhlas
Tapak tangan terbuka, menghala ke atas	Bersifat terbuka/sedia tunduk di bawah kuasa orang lain/ berkeadaan lemah
Isyarat menunjuk, semua jari digenggam kecuali telunjuk	Mahukan orang lain tunduk/patuh kepada kita
Tapak tangan terbuka, menghala ke bawah	Kuasa pada tangan kita/kita teguh dengan pendirian kita
Postur badan ketika duduk, tertutup dan bersandar	Tidak berminat/tidak bersetuju
Postur badan ketika duduk, terbuka dan dalam keadaan tunduk	Berminat/bersetuju
Postur badan ketika duduk, tertutup dan bersandar	Menentang/menafikan
Postur badan ketika duduk, terbuka dan tunduk	Mempertimbangkan idea
Berjabat tangan	Sentuhan profesional
Bersalaman dan bersentuhan semasa bertemu	Sentuhan merendah diri/tanda hormat
Menepuk bahu/berjalan berganding bahu	Sentuhan mesra persahabatan
Berjalan berpimpin tangan sambil menggenggam erat tangan	Sentuhan kemesraan dan hubungan kasih sayang
Jelingan mata ke kanan	Berfikir sesuatu yang baharu
Jelingan mata ke kiri	Cuba mengingati sesuatu yang lalu
Mata bulat dan membesar	Emosi gembira/terkejut/marah
Mata mengecil	Emosi sedih/benci/takut

Berbahasa yang sopan kita akan dipandang tinggi oleh masyarakat. Mereka yang berpersi bahasa kebiasaannya mempunyai tingkah

laku yang terpuji. Seseorang boleh menitiskan air mata apabila disantuni dengan tingkah laku yang mulia tanpa perlu mengeluarkan kata-kata

kerana tingkah laku itu merupakan bahasa tanpa suara yang difahami oleh sebilangan manusia lain dan haiwan. **PB**