

PERAN BAHASA TUBUH DALAM MENINGKATKAN KESAN POSITIF SAAT WAWANCARA KERJA

Suwandi¹, Anika Nunik Alfiany²

Manajemen, Universitas Pelita Bangsa, Bekasi

E-mail: suwandi@pelitabangsa.ac.id¹, anika.nunik@gmail.com².

ABSTRAK

Penelitian ini menganalisis peran bahasa tubuh dalam menciptakan kesan positif selama proses wawancara kerja melalui pendekatan kualitatif dengan metode studi pustaka. Komunikasi nonverbal memiliki kontribusi dominan mencapai 93% dalam proses wawancara kerja, jauh melampaui komunikasi verbal yang hanya 7%. Elemen-elemen kunci bahasa tubuh meliputi kontak mata, postur tubuh, ekspresi wajah, dan gerakan tangan yang berfungsi sebagai media self-branding untuk menunjukkan profesionalisme dan kompetensi kandidat. Transformasi pascapandemi COVID-19 telah mengubah dinamika wawancara dengan munculnya format virtual yang memerlukan adaptasi strategi komunikasi nonverbal dalam keterbatasan teknologi. Integrasi harmonis antara komunikasi verbal dan nonverbal menjadi kunci menciptakan message congruence yang dapat meningkatkan kredibilitas dan autentisitas kandidat. Faktor kontekstual seperti jenis industri, level posisi, dan karakteristik demografis mempengaruhi efektivitas penerapan bahasa tubuh. Pengembangan kemampuan komunikasi nonverbal memerlukan pendekatan sistematis melalui program pelatihan komprehensif yang mencakup self-assessment dan simulasi wawancara. Penelitian ini memberikan kontribusi praktis bagi kandidat untuk mengoptimalkan komunikasi nonverbal dan bagi organisasi untuk mengembangkan proses seleksi yang lebih efektif dalam era kompetisi kerja yang semakin ketat.

Kata kunci

bahasa tubuh, wawancara kerja, komunikasi nonverbal, kesan positif, kompetisi seleksi

ABSTRACT

This study analyzes the role of body language in creating a positive impression during the job interview process through a qualitative approach with a literature study method. Nonverbal communication has a dominant contribution of 93% in the job interview process, far exceeding verbal communication which is only 7%. Key elements of body language include eye contact, posture, facial expressions, and hand gestures which function as a self-branding medium to show the professionalism and competence of candidates. The post-COVID-19 pandemic transformation has changed the dynamics of interviews with the emergence of virtual formats that require adaptation of nonverbal communication strategies within technological limitations. Harmonious integration between verbal and nonverbal communication is the key to creating message congruence that can increase the credibility and authenticity of candidates. Contextual factors such as industry type, position level, and demographic characteristics affect the effectiveness of body language application. Developing nonverbal communication skills requires a systematic approach through a comprehensive training program that includes self-assessment and interview simulations. This study provides practical contributions for candidates to optimize nonverbal communication and for organizations to develop more effective selection processes in an era of increasingly tight job competition.

Keywords

body language, job interviews, nonverbal communication, positive impression, selection competition

1. PENDAHULUAN

Di era globalisasi dan kompetisi kerja yang semakin ketat, proses wawancara kerja (*job interview*) menjadi tahapan krusial yang menentukan keberhasilan seseorang dalam memperoleh pekerjaan yang diinginkan. Wawancara kerja bukan hanya sekedar pertukaran informasi verbal antara pewawancara dan kandidat, melainkan sebuah interaksi kompleks yang melibatkan berbagai aspek komunikasi, termasuk komunikasi nonverbal atau yang lebih dikenal sebagai bahasa tubuh (*body language*). Penelitian terkini menunjukkan bahwa komunikasi nonverbal memiliki peran yang sangat signifikan dalam membentuk kesan pertama dan menentukan hasil akhir dari sebuah wawancara kerja (Patterson et al., 2023).

Komunikasi nonverbal, khususnya bahasa tubuh, telah terbukti memiliki dampak yang luar biasa dalam interaksi manusia. Studi menunjukkan bahwa 93% dari apa yang kita komunikasikan dalam wawancara kerja adalah melalui bahasa tubuh, sementara hanya 7% yang berasal dari kata-kata yang diucapkan. Temuan ini menegaskan bahwa ekspresi wajah, postur tubuh, gerakan tangan, kontak mata, dan berbagai elemen bahasa tubuh lainnya memiliki kekuatan komunikatif yang jauh lebih besar dibandingkan dengan komunikasi verbal. Dalam konteks wawancara kerja, bahasa tubuh tidak hanya menyampaikan informasi tentang kepribadian dan karakter kandidat, tetapi juga memengaruhi persepsi pewawancara terhadap kompetensi, profesionalisme, dan kesesuaian kandidat dengan posisi yang dilamar (Ismail et al., 2024). Perkembangan teknologi dan pandemi COVID-19 yang dimulai pada Maret 2020 telah mengubah lanskap wawancara kerja secara dramatis. Komunikasi yang dimediasi teknologi telah mengubah cara kita berinteraksi, dan tren ini menjadi semakin jelas sejak dimulainya pandemi COVID-19. Munculnya wawancara virtual (*virtual interview*) dan *technology-mediated communication* membawa tantangan baru dalam memahami dan menerapkan bahasa tubuh yang efektif. Kandidat harus belajar beradaptasi dengan medium baru ini, di mana ruang gerak terbatas pada frame kamera dan interaksi nonverbal menjadi lebih terbatas namun tidak kalah penting.

Penelitian mengenai *first impression* dalam konteks wawancara kerja menunjukkan bahwa kesan pertama terbentuk dalam lima menit pertama interaksi dan sangat dipengaruhi oleh *visual cues* atau petunjuk visual yang dipancarkan oleh kandidat (Cook et al., 2023). Bahasa tubuh sekitar lima kali lebih efektif dibandingkan dengan kata-kata yang diucapkan, dan kesan visual pertama memberikan kontribusi terbesar dalam menciptakan persepsi positif atau negatif tentang seseorang. Hal ini menunjukkan betapa kritisnya peran bahasa tubuh dalam menentukan keberhasilan wawancara kerja, terutama dalam menciptakan kesan positif yang dapat membedakan seorang kandidat dari pesaing lainnya.

Aspek-aspek spesifik dari bahasa tubuh yang berperan dalam wawancara kerja meliputi berbagai elemen yang saling berkaitan. Bahasa tubuh yang positif dan terbuka mencakup senyuman, anggukan, jabat tangan yang kuat, mempertahankan postur tegak, menjaga lengan dan kaki tidak bersilang, serta sedikit memiringkan kepala. Gestur-gestur ini dapat menunjukkan bahwa kandidat bahagia, tertarik, menghormati, dan mudah didekati, serta dapat menciptakan atmosfer yang hangat selama proses wawancara. Sebaliknya, bahasa tubuh yang negatif dapat mengirimkan sinyal yang tidak diinginkan dan merusak peluang kandidat untuk berhasil dalam wawancara (Bong, 2020).

Kontak mata (*eye contact*) merupakan salah satu elemen bahasa tubuh yang paling penting dalam wawancara kerja. Kontak mata yang tepat menunjukkan kepercayaan diri, kejujuran, dan keterlibatan aktif dalam percakapan. Namun, kontak mata yang berlebihan

atau terlalu sedikit dapat menimbulkan persepsi negatif. Saat memasuki ruang wawancara, membuat kontak mata yang kuat, tersenyum, dan memberikan jabat tangan yang kuat sangat penting, karena kesan pertama sangat berpengaruh dan bahasa tubuh awal dapat menentukan nada keseluruhan wawancara. Penelitian juga menunjukkan bahwa kandidat yang menunjukkan *nonverbal synchrony* atau keselarasan nonverbal dengan pewawancara cenderung memperoleh evaluasi yang lebih positif (Haydar Hadziq et al., 2024).

Postur tubuh (*posture*) merupakan elemen lain yang sangat signifikan dalam bahasa tubuh selama wawancara kerja. Postur tubuh yang baik dapat membantu memproyeksikan kepercayaan diri, dengan duduk tegak dan sedikit condong ke arah pewawancara akan membuat kandidat tampak lebih terlibat dan tertarik dalam percakapan. Postur yang baik tidak hanya mencerminkan profesionalisme, tetapi juga menunjukkan rasa hormat terhadap pewawancara dan keseriusan kandidat terhadap peluang kerja yang sedang dilamar. Penelitian menunjukkan bahwa postur tubuh yang terbuka dan tegak dapat meningkatkan persepsi kompetensi dan kepemimpinan kandidat (Nathany et al., 2022).

Dalam era digital saat ini, kemampuan untuk menerapkan bahasa tubuh yang efektif dalam wawancara virtual menjadi semakin penting. Duduk sejajar dengan layar dan mempertahankan postur yang terbuka dan stabil dapat membantu membangun rasa kehadiran dan profesionalisme, bahkan gerakan halus seperti mengangguk sedikit untuk menunjukkan perhatian dapat meningkatkan komunikasi nonverbal dan memberikan dampak positif pada pewawancara. Adaptasi terhadap medium digital ini memerlukan pemahaman khusus tentang bagaimana bahasa tubuh dapat dioptimalkan dalam ruang virtual yang terbatas.

Pentingnya bahasa tubuh dalam wawancara kerja juga diperkuat oleh teori komunikasi yang menekankan bahwa komunikasi manusia adalah proses holistik yang melibatkan berbagai saluran komunikasi secara bersamaan. Bahasa tubuh mencakup semua bentuk komunikasi nonverbal, termasuk postur, ekspresi wajah, dan gerakan tubuh, dan kesadaran akan kebiasaan-kebiasaan tersebut dapat membantu dalam menciptakan interaksi yang lebih efektif. Dalam konteks wawancara kerja, pemahaman dan penerapan bahasa tubuh yang tepat dapat meningkatkan efektivitas komunikasi secara keseluruhan dan memperkuat pesan verbal yang disampaikan kandidat.

Meskipun pentingnya bahasa tubuh dalam wawancara kerja telah diakui secara luas, masih terdapat kesenjangan dalam pemahaman praktis tentang bagaimana menerapkan bahasa tubuh yang efektif untuk menciptakan kesan positif. Banyak kandidat yang memiliki kualifikasi teknis yang excellent namun gagal dalam wawancara karena kurangnya pemahaman tentang komunikasi nonverbal. Untuk menyelesaikan wawancara dengan catatan positif, penting untuk menghindari kesalahan bahasa tubuh yang umum terjadi, dan hal ini memerlukan pemahaman mendalam tentang elemen-elemen bahasa tubuh yang dapat menciptakan kesan positif versus yang dapat merusak peluang keberhasilan.

Penelitian terbaru juga menunjukkan bahwa bahasa tubuh memiliki implikasi yang berbeda dalam berbagai konteks budaya dan profesional. Apa yang dianggap sebagai bahasa tubuh yang positif dalam satu budaya mungkin dapat diinterpretasikan secara berbeda dalam budaya lain. Oleh karena itu, pemahaman tentang *cross-cultural nonverbal communication* menjadi semakin penting dalam era globalisasi ini, terutama ketika wawancara kerja melibatkan pewawancara dan kandidat dari latar belakang budaya yang berbeda.

Berdasarkan uraian di atas, jelas bahwa bahasa tubuh memiliki peran yang sangat vital dalam menentukan keberhasilan wawancara kerja. Kemampuan untuk memahami, menguasai, dan menerapkan bahasa tubuh yang efektif dapat menjadi faktor pembeda yang menentukan apakah seorang kandidat akan berhasil memperoleh pekerjaan yang diinginkan atau tidak. Penelitian ini menjadi semakin relevan mengingat tingginya tingkat kompetisi dalam pasar kerja saat ini dan pentingnya setiap keunggulan kompetitif yang dapat diperoleh kandidat untuk menonjol di antara pesaing.

Berdasarkan latar belakang yang telah diuraikan, penelitian ini berusaha menjawab beberapa pertanyaan fundamental mengenai peran bahasa tubuh dalam konteks wawancara kerja. Pertama, bagaimana elemen-elemen spesifik bahasa tubuh seperti kontak mata, postur tubuh, ekspresi wajah, dan gerakan tangan dapat menciptakan kesan positif selama proses wawancara kerja? Kedua, apa saja faktor-faktor bahasa tubuh yang paling berpengaruh dalam membentuk persepsi pewawancara terhadap kompetensi dan profesionalisme kandidat? Ketiga, bagaimana adaptasi bahasa tubuh yang efektif dapat diterapkan dalam konteks wawancara virtual yang semakin prevalent di era digital ini?

Selain itu, penelitian ini juga berusaha mengidentifikasi kesalahan-kesalahan umum dalam bahasa tubuh yang sering dilakukan kandidat dan dapat merusak kesan positif selama wawancara. Pertanyaan penting lainnya adalah bagaimana kandidat dapat mengembangkan kesadaran diri (*self-awareness*) terhadap bahasa tubuh mereka dan melakukan perbaikan yang sistematis untuk meningkatkan efektivitas komunikasi nonverbal. Penelitian ini juga akan mengeksplorasi perbedaan penerapan bahasa tubuh dalam berbagai jenis wawancara, mulai dari wawancara satu-on-one hingga wawancara panel, serta bagaimana konteks industri dan posisi yang dilamar dapat memengaruhi strategi bahasa tubuh yang optimal.

Rumusan masalah terakhir yang akan dijawab dalam penelitian ini adalah bagaimana integrasi antara komunikasi verbal dan nonverbal dapat dicapai untuk menciptakan kesan yang koheren dan autentik selama wawancara kerja. Hal ini penting karena ketidakselarasan antara pesan verbal dan nonverbal dapat menciptakan ketidakpercayaan dan mengurangi kredibilitas kandidat di mata pewawancara.

Penelitian ini bertujuan untuk menganalisis secara komprehensif peran bahasa tubuh dalam menciptakan kesan positif selama wawancara kerja dan memberikan panduan praktis bagi kandidat untuk mengoptimalkan komunikasi nonverbal mereka. Secara spesifik, penelitian ini bertujuan untuk mengidentifikasi elemen-elemen bahasa tubuh yang paling efektif dalam menciptakan kesan positif, menganalisis dampak relatif dari berbagai komponen bahasa tubuh terhadap hasil wawancara, dan mengembangkan framework praktis untuk penerapan bahasa tubuh yang efektif dalam berbagai konteks wawancara. Selain itu, penelitian ini juga bertujuan untuk mengeksplorasi adaptasi bahasa tubuh dalam era wawancara virtual dan memberikan rekomendasi strategis bagi kandidat untuk meningkatkan peluang keberhasilan mereka dalam proses seleksi kerja.

Tujuan lainnya adalah untuk mengembangkan pemahaman yang lebih mendalam tentang hubungan antara bahasa tubuh dan persepsi pewawancara, serta bagaimana faktor-faktor kontekstual seperti budaya organisasi, jenis industri, dan level posisi dapat memengaruhi efektivitas strategi bahasa tubuh tertentu. Penelitian ini juga bertujuan untuk memberikan kontribusi teoritis pada bidang komunikasi nonverbal dan psikologi industri dengan menyediakan evidence-based insights tentang mekanisme bagaimana bahasa tubuh memengaruhi pengambilan keputusan dalam proses rekrutmen.

Pada akhirnya, penelitian ini bertujuan untuk menjembatani kesenjangan antara pengetahuan teoritis tentang bahasa tubuh dan aplikasi praktisnya dalam konteks wawancara kerja, sehingga dapat memberikan manfaat nyata bagi kandidat,

pewawancara, dan profesional HR dalam meningkatkan efektivitas proses seleksi dan rekrutmen.

Penelitian ini diharapkan dapat memberikan manfaat yang signifikan bagi berbagai pihak yang terlibat dalam proses rekrutmen dan seleksi karyawan. Bagi kandidat atau pencari kerja, penelitian ini akan menyediakan panduan praktis dan evidence-based untuk meningkatkan kemampuan komunikasi nonverbal mereka, sehingga dapat meningkatkan peluang keberhasilan dalam wawancara kerja. Panduan ini akan mencakup teknik-teknik spesifik untuk mengoptimalkan kontak mata, postur tubuh, ekspresi wajah, dan elemen bahasa tubuh lainnya yang dapat menciptakan kesan positif dan profesional. Selain itu, kandidat akan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang kesalahan-kesalahan umum yang harus dihindari dan bagaimana beradaptasi dengan format wawancara yang berbeda, termasuk wawancara virtual.

Dari perspektif organisasi dan profesional HR, penelitian ini akan memberikan insights berharga tentang bagaimana bahasa tubuh kandidat dapat memberikan informasi tambahan tentang karakteristik dan potensi mereka. Pemahaman ini dapat membantu pewawancara dalam membuat penilaian yang lebih akurat dan objektif, serta mengembangkan teknik wawancara yang lebih efektif. Selain itu, organisasi dapat menggunakan temuan penelitian ini untuk mengembangkan program pelatihan internal bagi karyawan yang terlibat dalam proses rekrutmen, sehingga dapat meningkatkan kualitas dan konsistensi dalam proses seleksi.

Secara akademis, penelitian ini akan memberikan kontribusi pada pengembangan teori komunikasi nonverbal dan psikologi industri, khususnya dalam konteks interaksi profesional dan pengambilan keputusan dalam rekrutmen. Temuan penelitian ini dapat menjadi foundation untuk penelitian-penelitian selanjutnya dan dapat dipublikasikan dalam jurnal-jurnal ilmiah untuk memperkaya literature existing dalam bidang ini. Selain itu, penelitian ini juga dapat digunakan sebagai referensi dalam pengembangan kurikulum untuk program-program pendidikan yang berkaitan dengan komunikasi, psikologi, dan manajemen sumber daya manusia, sehingga dapat mempersiapkan generasi profesional yang lebih kompeten dalam aspek komunikasi nonverbal.

2. METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode *library research* atau studi pustaka untuk menganalisis secara mendalam peran bahasa tubuh dalam menciptakan kesan positif selama wawancara kerja. Pendekatan kualitatif dipilih karena kemampuannya dalam mengeksplorasi fenomena kompleks dan memberikan pemahaman mendalam tentang aspek-aspek komunikasi nonverbal yang sulit dikuantifikasi secara numerik. Metode penelitian kualitatif memungkinkan peneliti untuk menggali makna, interpretasi, dan konteks yang melatarbelakangi perilaku bahasa tubuh dalam setting wawancara kerja, sehingga dapat menghasilkan pemahaman holistik tentang fenomena yang diteliti (Lim, 2024).

Studi pustaka atau *library research* merupakan metodologi yang tepat untuk mengumpulkan, menganalisis, dan mensintesis pengetahuan existing dari berbagai sumber literatur akademik yang relevan. Pendekatan ini memungkinkan peneliti untuk membangun fondasi teoritis yang kuat dan mengidentifikasi gap penelitian yang ada dalam domain komunikasi nonverbal dan wawancara kerja. Proses penelitian perpustakaan melibatkan pencarian sistematis terhadap literatur primer dan sekunder melalui database akademik seperti Google Scholar, PubMed, ScienceDirect, dan repositori

institusi yang memuat jurnal-jurnal bereputasi tinggi dalam bidang psikologi, komunikasi, dan manajemen sumber daya manusia (Snyder, 2021).

Strategi pencarian literatur menggunakan kata kunci yang telah ditentukan secara strategis, meliputi "body language", "nonverbal communication", "job interview", "positive impression", "virtual interview", dan kombinasinya dalam bahasa Inggris dan Indonesia. Kriteria inklusi mencakup publikasi dari tahun 2021 hingga 2025 untuk memastikan relevansi dan keaktualan informasi, dengan fokus pada jurnal peer-reviewed, prosiding konferensi internasional, dan publikasi akademik yang memiliki kredibilitas tinggi. Proses seleksi literatur dilakukan melalui tahapan screening judul dan abstrak, evaluasi full-text, dan assessment kualitas menggunakan critical appraisal tools yang sesuai dengan jenis publikasi yang dianalisis (Fujiwara et al., 2022).

Teknik analisis data menggunakan *content analysis* kualitatif yang memungkinkan peneliti untuk mengidentifikasi pola, tema, dan konsep-konsep kunci yang muncul dari literatur yang dikaji. Analisis konten kualitatif merupakan pendekatan yang sistematis untuk mengorganisir dan mengelaborasi makna dari data yang terkumpul, serta menarik kesimpulan realistis dari informasi tersebut (Nicmanis, 2024). Proses analisis dilakukan secara iteratif melalui tahapan coding, kategorisasi, dan interpretasi untuk mengidentifikasi elemen-elemen bahasa tubuh yang paling signifikan dalam konteks wawancara kerja.

Framework teoritis yang digunakan dalam penelitian ini adalah teori komunikasi nonverbal dan teori *impression management* yang memberikan landasan konseptual untuk memahami bagaimana bahasa tubuh berperan dalam pembentukan kesan positif. Validitas dan reliabilitas penelitian dijaga melalui triangulasi sumber, peer review, dan member checking untuk memastikan akurasi interpretasi dan kesimpulan yang dihasilkan. Keterbatasan penelitian ini meliputi ketergantungan pada literatur existing dan tidak melibatkan pengumpulan data primer, namun hal ini dapat diatasi melalui comprehensiveness dalam pencarian literatur dan rigorous analysis process yang sistematis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Konsep Dasar Bahasa Tubuh dalam Konteks Wawancara Kerja

Komunikasi nonverbal atau bahasa tubuh telah menjadi elemen fundamental dalam proses wawancara kerja yang tidak dapat diabaikan. Konsep dasar bahasa tubuh mencakup seluruh aspek komunikasi yang tidak melibatkan kata-kata, namun memiliki kekuatan untuk menyampaikan pesan yang jauh lebih kuat dibandingkan komunikasi verbal. Dalam konteks wawancara kerja, bahasa tubuh berfungsi sebagai media *self-branding* yang dapat menunjang kualitas diri dan kepribadian profesional kandidat (Nova & Susanti, 2022). Pemahaman mendalam tentang komunikasi nonverbal menjadi semakin penting karena masih banyak pencari kerja yang belum memiliki kesadaran diri akan pentingnya aspek ini dalam menunjang keberhasilan wawancara kerja.

Ruang lingkup bahasa tubuh dalam wawancara kerja mencakup berbagai komponen yang saling berinteraksi untuk menciptakan kesan holistik. Komponen-komponen ini meliputi ragam bahasa tubuh seperti gerak tubuh, ekspresi wajah, tatapan mata, senyuman, serta gaya berpakaian yang rapi dan sesuai dengan bidang yang akan dilamar (Nova & Susanti, 2022). Setiap elemen ini memiliki peran spesifik dalam membentuk persepsi pewawancara terhadap kompetensi dan profesionalisme kandidat. Integrasi yang harmonis antara berbagai komponen bahasa tubuh ini dapat menciptakan

impression management yang efektif dan meningkatkan peluang keberhasilan dalam proses seleksi.

B. Elemen-Elemen Kunci Bahasa Tubuh untuk Menciptakan Kesan Positif

Analisis terhadap elemen-elemen kunci bahasa tubuh menunjukkan bahwa terdapat hierarki kepentingan dalam berbagai aspek komunikasi nonverbal. Ekspresi wajah dan tatapan mata menjadi elemen yang paling critical dalam menciptakan kesan positif, karena kedua aspek ini menjadi fokus utama perhatian pewawancara dan dapat mengkomunikasikan tingkat kepercayaan diri, kejujuran, dan keterlibatan emosional kandidat dalam proses wawancara. Senyuman yang tepat dan tatapan yang fokus dapat menciptakan *rapport* yang positif dengan pewawancara, sementara ekspresi yang tidak sesuai dapat menimbulkan keraguan tentang kesesuaian kandidat dengan posisi yang dilamar.

Postur tubuh dan orientasi spasial memiliki dampak signifikan terhadap persepsi profesionalisme dan kepemimpinan. Kandidat yang mampu mempertahankan postur tegak dan menggunakan gerakan tubuh yang terkontrol menunjukkan tingkat kepercayaan diri yang tinggi dan kemampuan untuk mengelola diri dalam situasi formal. Hal ini menjadi semakin penting dalam konteks kompetisi seleksi karyawan yang semakin ketat, di mana keunggulan khusus diperlukan untuk memenangkan persaingan (Prawitowati et al., 2024). Gerakan tangan dan bahasa isyarat yang terkoordinasi dengan baik dapat memperkuat komunikasi verbal dan menunjukkan kemampuan artikulasi yang baik.

3.2 Dinamika Bahasa Tubuh dalam Berbagai Konteks Wawancara

Pandemic COVID-19 telah mengubah lanskap wawancara kerja secara fundamental, menciptakan tantangan baru dalam penerapan bahasa tubuh yang efektif. Strategi komunikasi yang sebelumnya dilakukan dengan tatap muka langsung harus diubah menjadi komunikasi melalui media online, yang secara inherent mengubah dinamika komunikasi nonverbal (Loupatty, 2022). Dalam konteks wawancara virtual, kandidat harus beradaptasi dengan keterbatasan frame kamera yang membatasi ruang gerak dan mengurangi efektivitas certain *nonverbal cues*. Meskipun demikian, elemen-elemen fundamental seperti ekspresi wajah, kontak mata melalui kamera, dan postur tubuh tetap memainkan peran penting dalam menciptakan kesan positif.

Wawancara tatap muka memberikan kesempatan yang lebih luas untuk menerapkan spektrum lengkap bahasa tubuh, termasuk *proxemics* dan interaksi spasial yang tidak dapat diterjemahkan secara efektif dalam medium virtual. Dalam setting tatap muka, kandidat dapat memanfaatkan seluruh ruang wawancara untuk menunjukkan kepercayaan diri melalui cara berjalan, posisi duduk, dan penggunaan gestur yang lebih ekspresif. Kemampuan untuk membaca dan merespons bahasa tubuh pewawancara secara real-time juga memberikan keunggulan dalam membangun *nonverbal synchrony* yang dapat meningkatkan tingkat *rapport* dan kenyamanan selama proses wawancara.

3.3 Faktor-Faktor Kontekstual yang Memengaruhi Efektivitas Bahasa Tubuh

Analisis terhadap faktor kontekstual menunjukkan bahwa efektivitas bahasa tubuh sangat dipengaruhi oleh karakteristik demografis dan tingkat pengalaman kandidat. Penelitian menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan signifikan dalam tipe *faking behavior* antara pelamar *fresh graduate* dan berpengalaman dalam wawancara kerja, yang mengindikasikan bahwa tantangan dalam mengelola komunikasi nonverbal yang autentik dialami oleh kandidat dari berbagai tingkat pengalaman (Akmal & Atrizka, 2021). Temuan ini menegaskan bahwa pelatihan dan kesadaran tentang bahasa tubuh yang efektif diperlukan untuk semua kategori pencari kerja, tanpa memandang tingkat pengalaman profesional.

Jenis industri dan level posisi yang dilamar juga mempengaruhi ekspektasi terhadap standar bahasa tubuh yang diharapkan. Posisi eksekutif dan leadership memerlukan proyeksi kepercayaan diri dan otoritas yang lebih kuat melalui bahasa tubuh, sementara posisi teknis mungkin lebih menekankan pada aspek competence dan attention to detail yang dapat dikomunikasikan melalui gestur yang presisi dan postur yang stabil. Gaya berpakaian yang rapi dan sesuai dengan bidang yang dilamar menjadi bagian integral dari komunikasi nonverbal yang menunjukkan pemahaman kandidat terhadap budaya organisasi dan ekspektasi profesional (Nova & Susanti, 2022).

3.4 Integrasi Komunikasi Verbal dan Nonverbal

Kesuksesan dalam wawancara kerja tidak hanya bergantung pada kemampuan bahasa tubuh yang terpisah, tetapi pada integrasi yang harmonis antara komunikasi verbal dan nonverbal. Kesesuaian pesan atau *message congruence* menjadi kunci dalam menciptakan kredibilitas dan autentisitas. Kandidat yang mampu menyinkronkan bahasa tubuh dengan konten verbal akan menciptakan kesan yang lebih kuat dan memorable bagi pewawancara. Sebaliknya, ketidakselarasan antara pesan verbal dan nonverbal dapat menimbulkan keraguan dan mengurangi tingkat kepercayaan pewawancara terhadap kandidat.

Dalam konteks *storytelling* dan presentasi diri, bahasa tubuh berperan sebagai amplifier yang dapat memperkuat narasi dan menciptakan *emotional engagement*. Koordinasi antara gestur dengan struktur jawaban dapat membantu pewawancara memahami dan mengingat poin-poin penting yang disampaikan kandidat. Teknik *embodied communication* memungkinkan kandidat untuk tidak hanya menyampaikan informasi secara kognitif, tetapi juga menciptakan koneksi emosional yang dapat mempengaruhi keputusan akhir dalam proses seleksi.

3.5 Strategi Pengembangan dan Penerapan Praktis

Pengembangan kemampuan bahasa tubuh yang efektif memerlukan pendekatan yang sistematis dan terstruktur. Pelatihan persiapan memasuki dunia kerja harus mencakup komponen komunikasi nonverbal sebagai elemen fundamental, mengingat persaingan untuk mendapatkan pekerjaan yang semakin ketat dan kebutuhan akan keunggulan khusus untuk memenangkan kompetisi seleksi karyawan (Prawitowati et al., 2024). Program pelatihan yang komprehensif harus mencakup *self-assessment* untuk membantu kandidat mengenal kelebihan dan kelemahan diri sebagai dasar perencanaan pengembangan komunikasi nonverbal.

Implementasi praktis memerlukan latihan yang konsisten dan feedback yang konstruktif. Simulasi wawancara dengan fokus pada aspek komunikasi nonverbal dapat membantu kandidat mengidentifikasi area yang perlu diperbaiki dan mengembangkan muscle memory untuk bahasa tubuh yang efektif. Kesadaran akan pentingnya komunikasi nonverbal perlu ditingkatkan melalui program edukasi yang dapat membantu para pencari kerja untuk membentuk persiapan yang lebih matang dalam mengikuti wawancara, serta meningkatkan motivasi untuk melamar kerja dengan kepercayaan diri yang lebih tinggi (Nova & Susanti, 2022).

4. KESIMPULAN

Komunikasi nonverbal melalui bahasa tubuh memiliki peran fundamental dalam menentukan keberhasilan wawancara kerja, dengan kontribusi yang mencapai 93% dari keseluruhan proses komunikasi dibandingkan hanya 7% dari komunikasi verbal. Penelitian ini menunjukkan bahwa elemen-elemen kunci bahasa tubuh seperti kontak mata, postur tubuh, ekspresi wajah, dan gerakan tangan berfungsi sebagai media self-

branding yang efektif untuk menciptakan kesan positif dan profesional di mata pewawancara. Transformasi lanskap wawancara kerja pascapandemi COVID-19 telah menciptakan tantangan baru dalam penerapan komunikasi nonverbal, khususnya dalam konteks wawancara virtual yang memerlukan adaptasi strategi bahasa tubuh dengan keterbatasan frame kamera. Meskipun demikian, elemen fundamental seperti ekspresi wajah dan postur tubuh tetap mempertahankan signifikansinya dalam menciptakan impression management yang efektif. Integrasi harmonis antara komunikasi verbal dan nonverbal menjadi kunci utama dalam menciptakan kredibilitas dan autentisitas kandidat. Kesesuaian pesan atau message congruence antara bahasa tubuh dengan konten verbal dapat memperkuat narasi dan menciptakan emotional engagement yang berpengaruh terhadap keputusan akhir proses seleksi. Ketidakselarasan antara kedua aspek komunikasi ini justru dapat menimbulkan keraguan dan mengurangi tingkat kepercayaan pewawancara. Faktor kontekstual seperti jenis industri, level posisi, dan karakteristik demografis kandidat mempengaruhi efektivitas strategi bahasa tubuh yang diterapkan. Pengembangan kemampuan komunikasi nonverbal memerlukan pendekatan sistematis melalui program pelatihan komprehensif yang mencakup self-assessment, simulasi wawancara, dan feedback konstruktif untuk membantu kandidat mengoptimalkan peluang keberhasilan dalam kompetisi seleksi karyawan yang semakin ketat.

5. DAFTAR PUSTAKA

- Akmal, M. El, & Atrizka, D. (2021). *Perbedaan Tipe Faking antara Pelamar Fresh Graduate dengan Berpengalaman pada Wawancara Kerja*. 13(2), 117–126.
- Bong, J. (2020). *Pintar Membaca Bahasa Tubuh Orang Lain*. NOKTAH.
- Cook, A., Thompson, M., & Ross, P. (2023). Virtual first impressions: Zoom backgrounds affect judgements of trust and competence. *PLoS ONE*, 18(9 September), 1–21. <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0291444>
- Fujiwara, K., Otmar, C. D., Dunbar, N. E., & Hansia, M. (2022). Nonverbal Synchrony in Technology-Mediated Interviews: A Cross-Cultural Study. *Journal of Nonverbal Behavior*, 46(4), 547–567. <https://doi.org/10.1007/s10919-022-00416-3>
- Haydar Hadziq, F., Repelita, T., Saharani, M., Suraya, T., & Buana Perjuangan Karawang, U. (2024). *Strategi Dalam Proses Wawancara Kerja*. 6(3), 438–445. <https://journalpedia.com/1/index.php/jpb/index>
- Ismail, N. A. S., Mageswaran, N., Bujang, S. M., & Awang Besar, M. N. (2024). Beyond words: analyzing non-verbal communication techniques in a medical communication skills course via synchronous online platform. *Frontiers in Medicine*, 11(April), 1–17. <https://doi.org/10.3389/fmed.2024.1375982>
- Lim, W. M. (2024). What Is Qualitative Research? An Overview and Guidelines. *Australasian Marketing Journal*. <https://doi.org/10.1177/14413582241264619>
- Loupatty, F. J. I. (2022). Strategi Komunikasi di Masa Pandemi COVID-19 dengan menggunakan Komunikasi Non-verbal. *Jurnal Ilmiah Komunikasi Makna*, 10(1), 1. <https://doi.org/10.30659/jikm.v10i1.19642>
- Nathany, A., Bhayangkara, U., Raya, J., Putri, A. R., Bhayangkara, U., Raya, J., Tias, A. C., Bhayangkara, U., Raya, J., Nurmalis, C. D., Bhayangkara, U., Raya, J., Putri, K., Fajar, N., Bhayangkara, U., Raya, J., Bhayangkara, U., & Raya, J. (2022). *Pengaruh Bahasa Tubuh dalam Meningkatkan Kredibilitas dan Efektivitas Komunikasi: Perspektif Psikologi Komunikator*. 1–19.

- Nicmanis, M. (2024). Reflexive Content Analysis: An Approach to Qualitative Data Analysis, Reduction, and Description. *International Journal of Qualitative Methods*, 23, 1–12. <https://doi.org/10.1177/16094069241236603>
- Nova, M., & Susanti, L. E. (2022). Raising job seekers' awareness on non-verbal self-branding in job interview. *Community Empowerment*, 7(2), 380–384. <https://doi.org/10.31603/ce.6405>
- Patterson, M. L., Fridlund, A. J., & Crivelli, C. (2023). Four Misconceptions About Nonverbal Communication. *Perspectives on Psychological Science*, 18(6), 1388–1411. <https://doi.org/10.1177/17456916221148142>
- Prawitowati, T., Setiawan, N., Setia, S., Hayam, U., Perbanas, W., & Kerja, D. (2024). *Pelatihan Persiapan Memasuki Dunia Kerja Bagi Generasi Z: untuk Keunggulan dalam Kompetisi Seleksi Karyawan*. 3(3), 181–190. <https://doi.org/10.55123/abdisoshum.v3i3.4106>
- Snyder, H. (2021). Literature review as a research methodology: An overview and guidelines. *Journal of Business Research*, 104(August), 333–339. <https://doi.org/10.1016/j.jbusres.2019.07.039>