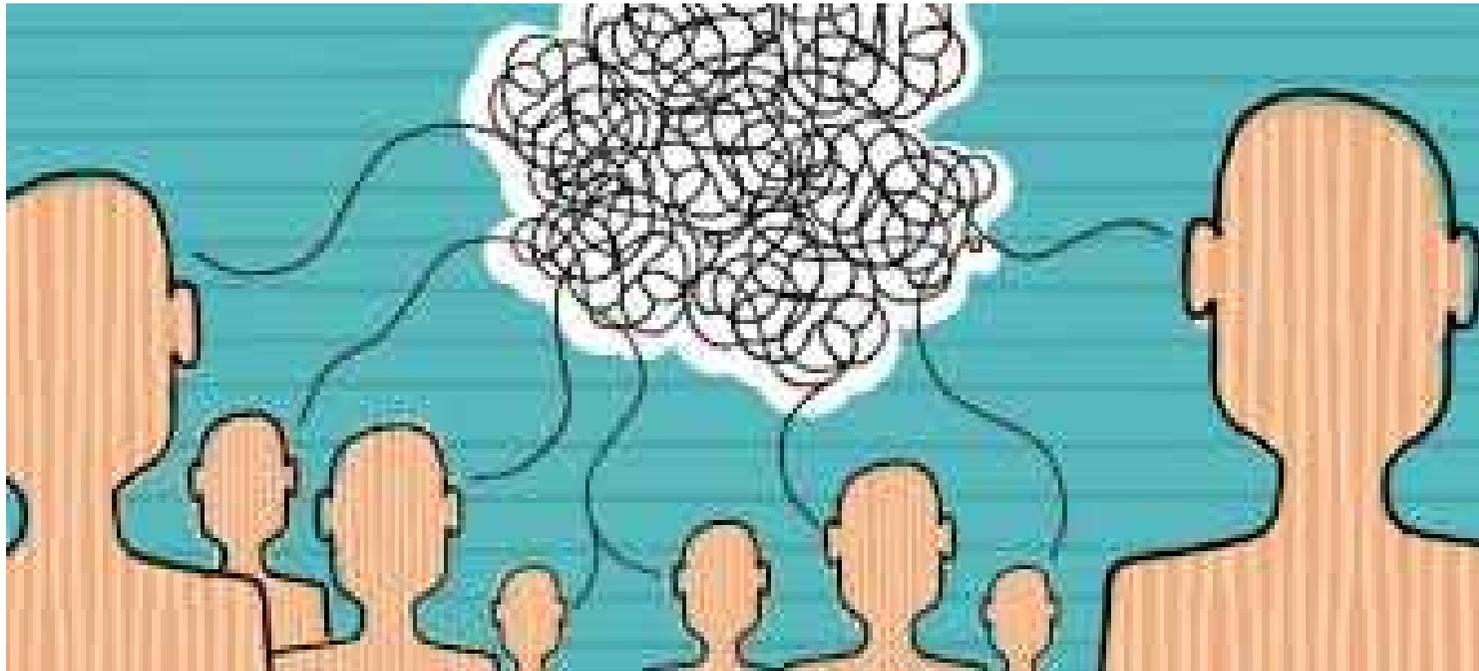


Iklm Komunikasi



Oleh Suci Marini Novianty



IKLIM?

Adalah

“Keseluruhan perasaan/suasana hati emosional antara orang – orang hangat/dingin, aman/cemas, nyaman/canggung, penuh penerimaan/penolakan, terbuka/tertutup, yang dibentuk oleh interaksi verbal dan non verbal”



Aspek yang Membentuk Kenyamanan Hubungan

- **Investasi**
 - Apa yang diberikan terhadap hubungan tidak dapat kita ambil kembali saat hubungan berakhir
 - **Waktu, tenaga, pikiran, perasaan, materi**
 - Mendapat **keuntungan dengan menjaga hubungan tersebut**



Aspek yang Membentuk Kenyamanan Hubungan

- **Komitmen**

- Menentukan untuk tetap berada dalam hubungan (hingga menentukan masa depan), tidak memutuskan hubungan begitu saja karena masalah atau ketegangan
- Cinta membangun/membentuk hubungan, komitmen penentu hubungan tersebut tetap bertahan
- Komitmen memberikan rasa tanggung jawab pada hubungan tersebut



Aspek yang Membentuk Kenyamanan Hubungan

- **Kepercayaan**

- Keyakinan pada reliabilitas seseorang (sesuai janji) dan secara emosional mengandalkan orang lain untuk menjaga kesejahteraan dan hubungan
- Kepercayaan membuat seseorang berani ambil resiko
- Kepercayaan landasan untuk membuka diri



Aspek yang Membentuk Kenyamanan Hubungan

- **Membuka Diri**

- Usaha untuk mengungkap informasi personal mengenai diri kita yang biasanya tidak disampaikan pada orang lain
- Proses bertahap pada situasi yang sesuai
- Kecenderungan orang akan membuka diri jika orang lain juga melakukan hal yang sama pada kita
- Dalam hubungan yang stabil keterbukaan diri kurang sering terjadi



***Hubungan Berkualitas →
Anda 'Nyaman dengan Pertentangan Ide'***



Nyaman dengan Pertentangan Ide

- *Kualitas terakhir hubungan*
- *Saling pengertian terhadap pertentangan ide (selama tidak berlebihan)*

3 Pertentangan Ide dalam Hubungan

★ Otonom / Terhubung (Ruang)



★ “Saya ingin dekat dengan Anda” | “Saya butuh ruang untuk sendiri”

3 Pertentangan Ide dalam Hubungan

- ★ **Hal yang diprediksi/Hal yang tidak diprediksi
(Kegiatan)**



- ★ **“Saya suka ritme & rutinitas pada hubungan kita” | “Kita perlu melakukan hal – hal baru & berbeda”**

3 Pertentangan Ide dalam Hubungan

★ Terbuka/Tertutup (Komunikasi)



★ “Saya suka berbagi dengan Anda” | “Ada hal yang tidak ingin saya ceritakan pada Anda”

Cara Bernegosiasi dengan Pertentangan Ide

*** Netralisasi:**

- ✧ **Menegosiasikan** antara dua kebutuhan berbeda.
- ✧ Kompromi kedua kebutuhan dipenuhi sampai pada batas tertentu.

*** Seleksi:**

- ✧ **Memprioritaskan** satu kebutuhan dan mengabaikan yang lain
- ✧ Bersama rekan kerja membicarakan pekerjaan di ruang kantor dan membicarakan hal lain yang menarik di luar ruang kerja.

*** Separasi:**

- ✧ **Memisahkan** ide yang bertentangan.
- ✧ Pasangan menjadi otonom menyangkut pembahasan pekerjaan atau professional namun sangat intim dalam pembahasan keluarga.

*** Reframing:**

- ✧ Strategi kompleks yang **mendefinisi ulang** kebutuhan yang kelihatannya kontradiktif menjadi tidak terlalu menantang.

Hubungan Nyaman



Orang-orang didalamnya menciptakan iklim komunikasi yang nyaman dengan cara **menginvestasikan, membuat komitmen, mengembangkan kepercayaan, dan belajar untuk memahami dan bernegosiasi dengan ide yang bertentangan.**

Tingkatan Penegasan (Konfirmasi) & Penyangkalan (Diskonfirmasi)

- Pengembangan dari konsep I-It, I-You, I-Thou → perlu konfirmasi agar sehat dan berkembang
- Merasa tahu dan diakui sebagai individu → merasa dihargai
- Iklim komunikasi hadir pada rangkaian konfirmasi (penegasan) dan penyangkalan
- Sebagian besar hidup diantara konsep penegasan dan penyangkalan

Tingkatan Penegasan (Konfirmasi) & Penyangkalan (Diskonfirmasi)



Tingkatan Penegasan (Konfirmasi) & Penyangkalan (Diskonfirmasi)

- ▶ **Menyadari adanya orang lain (*recognition*)**
 - ▶ Konfirmasi: respon dengan; senyum, menyapa hi/ hallo.
 - ▶ Diskonfirmasi: diam/ tidak berkomunikasi (tidak mengakui keberadaanya).
- ▶ **Mengakui perasaan orang lain (*acknowledgement*)**
 - ▶ Konfirmasi: respon dengan mempertimbangkan perasaan. (tidak selalu setuju)
 - ▶ Diskonfirmasi: memberikan tanggapan yang tidak sesuai dengan apa yang sedang dibicarakan.
- ▶ **Menyetujui perasaan dan pikiran (*endorsement*)**
 - ▶ Konfirmasi: merespon dan menyetujui perasaan & pemikiran orang lain.
 - ▶ Diskonfirmasi: tidak menerima pikiran dan perasaannya, atau yang lebih ekstrim bisa berujung menjatuhkan.

Suasana Defensif dan Suportif

- Dalam beberapa hubungan manusia, manusia bertahan untuk berjaga-jaga (iklim bertahan), atau merasa aman dan didukung (iklim mendukung).
- ***Enam tipe komunikasi yang memunculkan suasana defensif atau suportif →***





Komunikasi Defensif

Evaluasi (Menilai) – *“Meja lo berantakan deh”*

Kepastian (Menutup diskusi) – *“Gue bilang nggak, ya nggak”*

Strategi (Dengan rencana, manipulatif) *“Inget gak gue bantuan tugas lo kemarin? Nah...”*



Komunikasi Suportif

Deskripsi (Menggambarkan) – *“Banyak banget yang dikerjain ya? Keliatan dari meja”*

Provisional (Berkomunikasi dengan sudut pandang orang lain) – *“Gue salah gak sih?”*

Spontanitas (Tanpa rencana, terdengar lebih tulus) *“Gue butuh banget bantuan lo buat masalah tugas nih”*



Komunikasi Defensif

Kontrol (> Terbuka dari strategi, penyangkalan & tidak menghargai orang lain) *“Gue mau beli hp baru, dan ini kan duit gue, jadi gak perlu lo atur”*

Kenetralan (Kurang kepedulian) *“Gue gak bisa bilang siapa yang salah sih”*

Superioritas (Seolah lebih baik dari yang lain) *“Gue kan lebih pintar”*

Komunikasi Suportif

Berorientasi pada masalah (fokus pada solusi) *“Oke, jadi ide kamu beda banget, kita cari jalan tengahnya yuk”*

Empati (Memberi perhatian, orang itu bernilai) *“Gue paham kenapa lo sedih, dan wajar banget emang”*

Menyetarakan (Menyamakan posisi) *“Kita semua tuh sama – sama masih belajar”*



Panduan Untuk Membangun & Menjaga Iklim Komunikasi Yang Sehat

- ✓ *Komunikasi Aktif untuk Membangun Iklim Supportif*
- ✓ *Menerima dan Mengkonfirmasi Orang Lain*
- ✓ *Afirmasi dan Akui Diri Sendiri*
 - ❑ Mengakui diri (menganggap diri bernilai, kebutuhan/pilihan anda juga merupakan hal penting)
- ✓ *Menghargai Perbedaan dalam Hubungan*
 - ❑ Manusia memiliki variasi dalam mendapatkan kenyamanan afirmasi, dan kepuasan dalam interaksi personal.

Panduan Untuk Membangun & Menjaga Iklim Komunikasi Yang Sehat

- ✓ *Menanggapi Kritik dengan Konstruktif*
- ✓ *Belajar menanggapi dengan efektif saat orang lain memberikan kritik konstruktif.*
- ✓ ***Respon konstruktif terhadap kritik;***
 - Mencari informasi lebih lanjut. (Bahasa I dan You)
 - Menyadari dengan penuh pertimbangan (valid/ tidak valid)
 - Berterima kasih terhadap orang yang mengkritik

- Berkelompok
- Tonton film pendek (maks. 7 menit)
- Analisis iklim komunikasi di dalamnya