

**Gryphon Psychology**

**1800 056 076**



## ***Mengelola Hubungan dengan Baik***

---

**H**anya sedikit orang yang hidup atau bekerja sendiri. Sebagian besar dari kita memiliki banyak jenis hubungan yang berbeda - kenalan, rekan kerja, persahabatan, ikatan keluarga, dan hubungan pribadi yang mesra. Untuk menjaga dan menumbuhkan tiap jenis hubungan ini, dibutuhkan tingkat keahlian yang berbeda. Namun ada sejumlah kunci dasar yang dapat digunakan agar sejalan dengan berbagai hubungan yang berbeda dalam kehidupan Anda.

### ***Kunci #1 : Datang dan Mendengar***

Hal ini merupakan keahlian komunikasi yang paling dasar, namun juga yang terpenting. Sebagian besar dari kita merasa bahwa kita adalah pendengar yang baik, namun faktanya, kita lebih banyak bereaksi, menghakimi, memfilter, menasihati, mengulangi jawaban, atau hanya mengalihkan perhatian. Lebih parah lagi jika kita menjadi emosional dalam situasi ini.

Tujuannya adalah menjadi pendengar yang aktif. Artinya, secara aktif mendengar apa yang benar-benar diucapkan orang lain - dengan kata-kata, nada suara, gerak tubuh, dan ekspresi wajahnya.

Jika kita telah mendengar dengan aktif, kita lalu bisa menafsirkan - yakni menyatakan kembali apa yang kita dengar, tapi dengan menggunakan kata-kata kita sendiri. Hal ini akan mengonfirmasi bahwa kita memahaminya, mengklarifikasi dan mengoreksi jika kita salah mendengar atau membaca komunikasi. Dengan begitu, kita menang karena orang lain merasa didengarkan.

### ***Kunci #2 : Mengekspresikan Kebutuhan dan Perasaan***

Kunci kedua untuk mempertahankan komunikasi yang baik dalam suatu hubungan adalah kemampuan untuk memberitahu orang lain tentang apa yang kita pikir dan rasakan tentang suatu masalah. Jika hal ini kita lakukan dengan lebih jelas dan non-defensif, maka akan lebih baik.

Sebagian besar orang dapat mengetahui apakah kita sedih atau bahagia. Mereka dapat merasakan hasutan, amarah, kegembiraan, ketenangan, dan sebagainya. Jika ucapan kita sesuai dengan yang mereka rasakan, mereka akan merasa nyaman terhadap kita.

Akan tetapi, jika mereka merasakan adanya frustrasi, dan kita berkata, "Aku baik-baik saja", mereka mungkin akan merasa tidak nyaman dan tidak percaya kepada Anda. Hal ini juga berlaku pada hubungan bisnis dan hubungan pribadi. Orang tidak akan punya pilihan lain melainkan menebak keadaan kita yang sebenarnya, dan riset menunjukkan bahwa mereka biasanya keliru. Tidak heran, kita merasa tidak dimengerti!

Hati-hatilah saat hubungan berubah secara emosional. Ketika perasaan negatif muncul dalam sebuah hubungan, kita perlu berhati-hati untuk tidak menghakimi atau menyalahkan orang lain dengan kedok mengatakan apa yang sebenarnya terjadi bagi kita. Lebih baik mengatakan "Aku marah saat kamu pulang kerja lebih awal karena saat itu banyak pekerjaan yang harus dilakukan", dibanding "Kamu pemalas dan jangan hanya menyelesaikan bebanmu sendiri!" Jelaskan perasaan Anda, jangan menyerang mereka.

### **Kunci #3 : Resiprositas**

Sederhananya, resiprositas berarti pertukaran energi yang seimbang - baik dalam bentuk kata-kata, pekerjaan, uang, atau kasih sayang. Pekerja akan bekerja "ekstra keras" bagi manajer yang memberikan penghargaan dan penguatan atas upayanya. Seorang pasangan bisa jadi mengorbankan keinginan pribadinya untuk mendapatkan kasih sayang dan perhatian dari belahan jiwanya. Seseorang mungkin mengorbankan acara sosial yang dinanti-nantikan untuk membantu teman yang mengalami krisis, karena ia sadar bahwa teman tersebut akan membantunya jika keadaan terbalik.

Nyatanya, manusia memiliki kebutuhan yang sangat besar untuk saling memberi. Kita bahkan akan enggan memberikan bantuan kepada seseorang karena kita merasa terpaksa. Dengar kata lain, pernahkah Anda merasa 'dimanfaatkan' dalam sebuah hubungan - ketika Anda telah memberi segala upaya, bantuan, atau kasih sayang?

### **Kunci #4 : Validasi**

Semua orang perlu merasa divalidasi. Yakni, kita semua ingin agar orang tahu bahwa sebagai manusia, kita baik-baik saja. Kita dapat melakukannya dalam hubungan kita hanya dengan menerima perasaan dan pikiran orang lain sebagai sesuatu yang benar bagi mereka.

Bahkan saat orang lain mengkritik kita, kita bisa menjawab dengan mengatakan "Aku mengerti, dan aku menerima jalan pikiranmu". Ini tidak berarti bahwa Anda menyerah, atau setuju dengan mereka - Anda hanya sekadar memberi hak atas pendapat dan perasaan mereka,

Setiap interaksi dalam semua hubungan adalah peluang untuk memvalidasi. Orang dan hubungan yang sangat penting bagi Anda - entah pekerjaan, sosial atau pribadi - membutuhkan validasi. Hal ini sangat penting ketika terjadi konflik.

Daripada menuruti kecenderungan alamiah untuk bersikap defensif atau kritis, cobalah untuk memvalidasi apa yang benar bagi orang lain. Anda mungkin akan terkejut dengan respon yang Anda dapatkan!

### **Kunci #5 : Konflik dalam Hubungan**

Konflik - entah baik atau buruk - adalah hal biasa. Bukan apakah ada konflik dalam hubungan Anda - melainkan apa yang Anda lakukan terhadap konflik tersebut. Banyak orang yang menganggap konflik sebagai kontes yang harus dimenangkan, artinya harus ada orang yang salah di akhir konflik.

Ketika nanti Anda mengalami konflik dengan seseorang, cobalah untuk melihatnya sebagai titik perbedaan, bukan sebagai perang yang harus dimenangkan. Bahkan cobalah untuk *mendengar* dan *memvalidasi* perbedaan tersebut, tanpa satu pun dari Anda yang disalahkan. Lalu carilah solusi terbaik bagi Anda berdua. Anda mungkin akan terkejut saat mengetahui bahwa konflik ternyata dapat memberikan pembelajaran, kerja sama, dan hubungan yang lebih baik!

## **Nilailah Salah Satu Hubungan Utama Anda**

Fokuslah pada satu hubungan khusus, entah di tempat kerja, rumah, atau sosial - lingkari 1, 2 atau 3.

	Jarang	Kadang-kadang	Sering
a) Konflik membesar menjadi perang besar dengan saling menyalahkan, mengkritik, atau mengungkit masa lalu .....	1	2	3
b) Orang lain mengkritik atau meremehkan pikiran dan keyakinanku .....	1	2	3
c) Orang lain sepertinya menganggap kata-kata atau tindakanku sebagai kritik .....	1	2	3
d) Saat kami harus bekerja sama, kami seperti tim yang bermusuhan .....	1	2	3
e) Aku menahan diri untuk memberitahu dirinya tentang apa yang aku pikir dan rasakan .....	1	2	3
f) Aku berpikir serius untuk mengakhiri hubungan ini .....	1	2	3
g) Tidak aman untuk mengungkapkan kebenaran dalam hubungan ini .....	1	2	3
h) Saat terjadi ketidaksepahaman, kami akhirnya menghindari masalah itu dan berharap hal itu 'menghilang' .....	1	2	3

### **8 sampai 12 "Pelayaran yang Lancar"**

Hubungan sepertinya baik-baik saja, jarang terjadi ombak yang menghempaskan Anda dari jalur pelayaran.

### **13 sampai 17 "Ombak yang Besar"**

Terjadi beberapa ombak besar, walau pun Anda sepertinya tetap berada di dalam jalur. Dibutuhkan kewaspadaan dan upaya untuk membangun hubungan. Gunakanlah ke 4 Kunci tersebut.

### **18 sampai 24 "Peringatan Badai"**

Jika Anda belum masuk di dalamnya, di depannya ada MASALAH. Membangun hubungan yang kuat diperlukan sebelum Anda berdua tenggelam! Atau, jika hubungan ini tidak penting, tinggalkanlah!

Kuis ini hanya panduan sederhana - jika Anda peduli dengan hubungan penting Anda, gunakanlah keempat Kunci tersebut atau hubungi EAP Anda.

Ide dan strategi yang dijabarkan dalam brosur ini sangat bermanfaat, namun belum komprehensif. Bantuan dari seorang konselor dapat membantu Anda untuk mencapai kemajuan yang lebih cepat. Ingatlah untuk menggunakan EAP tempat kerja Anda sebagai sumber daya.

**Hubungi EAP Anda di nomor telepon  
1800 056 076**

---

*Gryphon Psychology menyediakan layanan konseling dan konsultasi gratis yang profesional, independen, dan rahasia. Layanan ini membantu karyawan baik di sektor swasta maupun publik untuk mencari solusi terhadap masalah kerja atau pribadi / keluarga yang berdampak pada mutu hidup serta efektivitas kerja mereka. Jika diperlukan, konselor kami memberi rujukan ke lembaga spesialis untuk masalah tertentu, atau untuk bantuan berkelanjutan.*

***Employee Assistance Program (EAP) Anda  
bersifat sangat rahasia,  
dan disediakan oleh pemilik perusahaan Anda  
tanpa biaya kepada Anda.***

