



**pipunpad**  
Pusat Inovasi Psikologi Universitas Padjadjaran

**KULWAP**

# **Komunikasi Efektif**

**Marissa Purba, M.Psi., Psikolog**





# Komunikasi adalah

Komunikasi adalah **proses pertukaran informasi, ide, gagasan, atau perasaan antara dua orang atau lebih**. Proses komunikasi melibatkan :

- Pengirim (yang menyampaikan pesan)
- Pesan (isi dari apa yang dikomunikasikan)
- Saluran komunikasi (cara pesan : lisan, tulisan, atau nonverbal)
- Penerima (yang menerima pesan)
- Respon atau tanggapan dari penerima

# Kesehatan Mental dan Komunikasi Efektif

Kesehatan mental dan komunikasi saling terkait dan memiliki pengaruh yang signifikan satu sama lain :

**Komunikasi sebagai Sarana Ekspresi Emosional** karena dapat digunakan untuk mengekspresikan emosi, perasaan, dan kebutuhan mereka. Melalui komunikasi yang efektif, seseorang dapat mengekspresikan stres, kecemasan, atau depresi yang mereka alami, yang dapat membantu mengurangi beban emosional.

**Dukungan Sosial** dimana komunikasi yang baik memungkinkan kita untuk mendapatkan dukungan sosial dari orang lain. Dukungan sosial memiliki dampak positif pada kesehatan mental dengan menyediakan sumber daya emosional, informasi, dan bantuan praktis dalam menghadapi tantangan kehidupan.

Komunikasi yang efektif dapat **membantu kita merasa diterima dan dihargai oleh orang lain**. Dengan menerima umpan balik positif dan membangun hubungan yang positif, kita dapat meningkatkan citra diri dan meningkatkan rasa percaya diri mereka.





**Komunikasi** tidak hanya terjadi melalui kata-kata atau bahasa verbal, tetapi juga melalui bahasa tubuh, ekspresi wajah, nada suara, dan bahasa nonverbal lainnya.

Komunikasi menjadi sebuah **proses yang rumit** dan seringkali melibatkan banyak unsur yang berbeda seperti latar belakang budaya, kepribadian hingga mood seseorang.

**Komunikasi adalah fondasi dari interaksi manusia** dan merupakan kunci untuk memahami dan berinteraksi dengan dunia di sekitar kita.

*“Pernahkah kamu merasa tidak dipahami ataupun memahami orang lain?”*

# Komunikasi

**Komunikasi verbal** adalah penggunaan kata-kata, baik lisan maupun tertulis, untuk menyampaikan pesan atau informasi sehingga lebih mudah dipahami secara langsung. Hanya saja tetap rentan terhadap kesalahpahaman jika tidak disampaikan dengan jelas atau tepat. Misalnya membaca pesan whatsapp dari orang lain, kita dapat salah mengira nada bicara sehingga mempengaruhi diri dan pandangan kita kepada orang yang mengirimkan pesan

**Komunikasi nonverbal** adalah penggunaan bahasa tubuh, ekspresi wajah, gerakan tubuh, dan isyarat lainnya untuk menyampaikan pesan tanpa penggunaan kata. Komunikasi nonverbal seperti ekspresi wajah sangat penting seperti dapat menandakan apakah orang yang berbicara kepada saya benar atau tidak, serius atau tidak

# Faktor yang mempengaruhi komunikasi

## Konteks

Konteks atau situasi di mana komunikasi terjadi dapat mempengaruhi cara pesan disampaikan dan diterima. Komunikasi dengan teman tentu akan berbeda dengan pasangan atau keluarga kita.

## Keterampilan Komunikasi

Kemampuan menyampaikan bahasa orang-orang akan berbeda. Dengan maksud yang baik, terkadang cara penyampaian yang kurang baik dapat membuat maksud menjadi tidak tersampaikan.

## Emosi dan Mood

Salah satu faktor yang menyebabkan pertukaran pesan menjadi terganggu, baik dalam menerima pesan ataupun menyampaikan pesan. Misalnya dalam keadaan marah, pesan akan dimaknakan berbeda oleh orang yang menerimanya.

## Kepribadian

Kepribadian, temperamen, tingkat kepercayaan diri, dan tingkat empati dapat memengaruhi cara individu berkomunikasi dan berinteraksi dengan orang lain.

Apakah menurut kamu, kamu cukup percaya diri dalam berkomunikasi?

# Kesalahan dalam komunikasi

Kesalahan dalam komunikasi dapat terjadi karena berbagai faktor, dan dampaknya bisa bervariasi dari kesalahpahaman kecil hingga konsekuensi yang lebih serius.

**Asumsi dan Penafsiran yang Salah:** Kesalahan ini terjadi ketika seseorang membuat asumsi tentang apa yang dikatakan oleh orang lain tanpa memahami dengan benar

**Kekurangan klarifikasi :** Ini terjadi ketika kita tidak meminta penjelasan tambahan atau tidak mengklarifikasi pesan yang tidak jelas. Kita mengikuti asumsi kita dan bukan memperjelasnya.

**Gangguan atau tidak menyimak :** ketika seseorang tidak memberikan perhatian penuh saat berkomunikasi, baik karena gangguan atau karena kurangnya minat pada pembicaraan.

**Respon yang Tidak Tepat :** Seseorang memberikan respon yang tidak sesuai atau tidak sensitif terhadap pesan yang disampaikan oleh pihak lain.

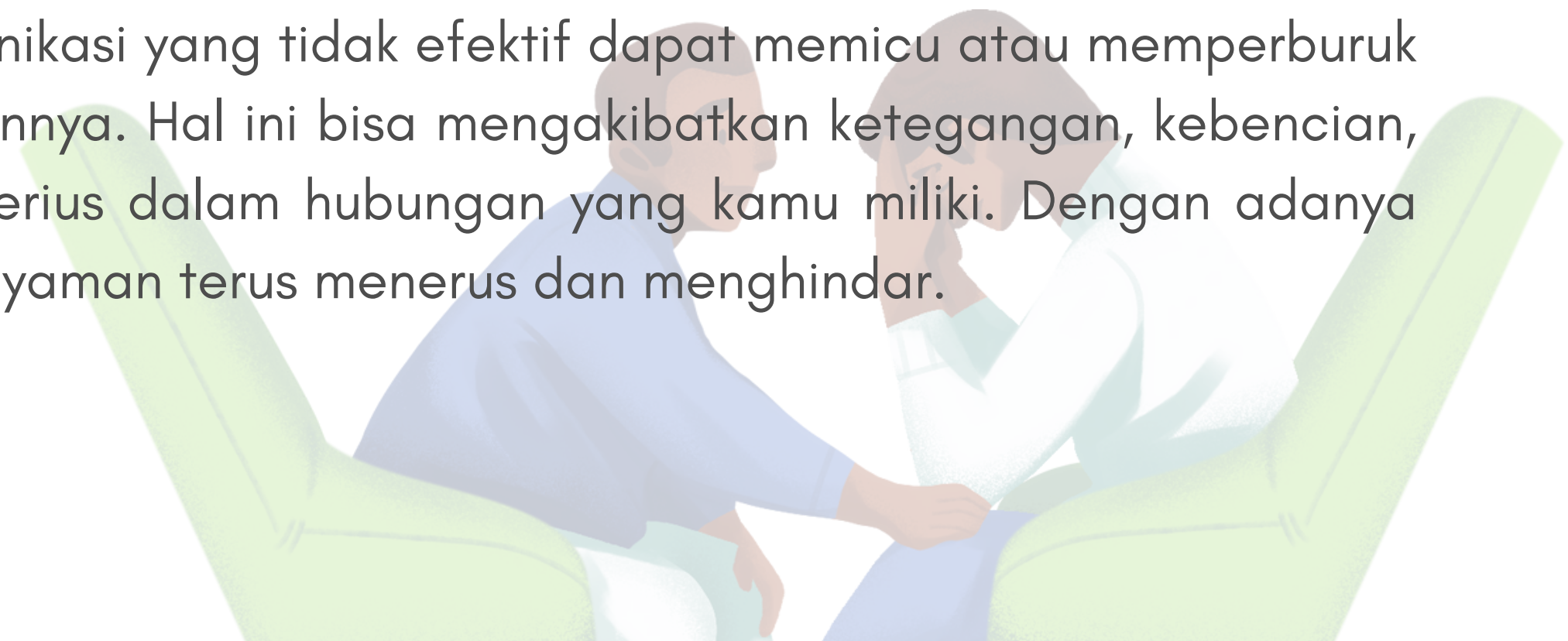


# Dampak

**Kesalahpahaman:** Komunikasi yang tidak efektif dapat menyebabkan kesalahpahaman antara orang ataupun di kelompok. Ini bisa mengakibatkan kebingungan, frustrasi, dan potensi konflik. Apalagi bagi kita yang membutuhkan orang lain dalam keseharian kita. Apakah kamu pernah mengalami kesalahpahaman?

**Kualitas Hubungan yang Buruk:** Komunikasi yang buruk dapat merusak hubungan kita, baik di lingkungan kerja, keluarga, maupun hubungan sosial. Kurangnya pemahaman dan dukungan dapat menyebabkan jarak emosional. Pernahkah kamu merasakan jarak secara fisik dekat tetapi terasa tidak dekat lagi secara emosi?

Tentu saja dapat menyebabkan **Konflik:** Komunikasi yang tidak efektif dapat memicu atau memperburuk konflik antara kita atau keluarga/kelompok lainnya. Hal ini bisa mengakibatkan ketegangan, kebencian, atau bahkan memicu gangguan yang lebih serius dalam hubungan yang kamu miliki. Dengan adanya konflik, kamu juga merasakan perasaan tidak nyaman terus menerus dan menghindar.



# Dampak

**Stres dan Ketegangan Emosional**, komunikasi yang buruk dapat menciptakan lingkungan yang penuh tekanan, di mana individu merasa tidak didengar atau dihargai. Ini dapat menyebabkan stres, kecemasan, dan ketegangan emosional yang berkelanjutan.

Juga dapat menimbulkan **Ketidakpuasan**, kurangnya komunikasi yang efektif dapat menyebabkan ketidakpuasan dalam berbagai konteks kehidupan, termasuk di rumah, atau dalam hubungan dengan orang lain. Individu mungkin merasa tidak didengar, tidak dipahami, atau tidak dihargai.

Tidak dapat melakukan **Ekspresi emosi yang baik**, keadaan yang dipendam atau disampaikan dengan tidak baik kepada orang lain dapat menjadikan kondisi tidak nyaman bagi seseorang yang dapat berdampak pada kesehatan mental.

Apakah menurut kamu, kamu sudah mampu menyampaikan komunikasi dengan baik?





# Melatih Komunikasi Efektif

01

**Mulailah untuk bicara dengan lebih jelas.** Mungkin akan butuh berlatih tetapi akan sangat membantu ketika secara cara bicara, kita bisa menyampaikan dengan jelas

02

**Keterampilan mendengarkan** dengan memberikan perhatian penuh pada lawan bicara akan menunjukkan minat dengan ekspresi wajah dan bahasa tubuh yang sesuai.

*Kita juga suka didengarkan, maka kita pun akan belajar untuk mendengarkan*

03

**Memikirkan pesan kita sebelum berbicara.** Pertimbangkan tujuan komunikasi kita, pesan yang ingin kita sampaikan, dan cara terbaik untuk mengorganisir pikiran kita sebelum mulai berbicara.

Dengan memberikan waktu dapat membantu kita berpikir untuk menyampaikan pemikiran kita

# Komunikasi yang Asertif

Tidak cukup hanya menjalin komunikasi dengan berbicara kepada orang lain saja. Agar kita dapat membangun batas yang sehat dan menjadi diri kita yang lebih baik, maka kita membutuhkan komunikasi yang juga asertif.

**Gaya komunikasi yang asertif** di mana kita menyampaikan pendapat, kebutuhan, dan batasan kepada orang lain dengan jelas dan tegas, sambil menghormati hak dan perasaan orang lain. Hal ini menjadi ekspresi diri yang jujur dan terbuka, serta kemampuan untuk menanggapi situasi dengan tenang dan menghargai diri sendiri maupun orang lain.

**Kita tidak sedang berupaya menyerang atau menyalahkan.** Seseorang yang berkomunikasi secara asertif fokus pada isu atau perilaku tertentu, bukan pada orangnya misalnya kepada keluarga : “tante, terima kasih untuk perhatiannya tapi saya sedang tidak ingin membahas tentang pernikahan dan ingin fit secara fisik terlebih dahulu”



# Komunikasi yang Asertif

**Mengelola Emosi** mencakup kemampuan untuk tetap tenang dan terkendali, serta mengkomunikasikan emosi dengan jelas tanpa meledak-ledak. Misalnya tante tersebut tetap membicarakan pernikahan, kita boleh menyatakan bahwa kita tidak terlalu senang mendengarnya, atau kita dapat pamit jika sudah merasa tidak dapat menahannya.

**Menggunakan Bahasa Tubuh yang Mendukung** dan ekspresi wajah yang sesuai membantu menguatkan pesan yang disampaikan. Kontak mata, postur tubuh yang tegak, dan ekspresi wajah yang tenang mendukung kesan asertif dengan cukup percaya diri.

**Melatih Penolakan yang Baik** salah satu aspek penting dari komunikasi adalah kemampuan untuk menolak tanpa merasa bersalah atau menyalahkan orang lain. Ini melibatkan mengungkapkan penolakan dengan jelas dan tegas, tetapi juga dengan penuh penghargaan terhadap orang lain. Menjaga batas dan menolak tidak berarti kita tidak sopan, hanya saja kita memilih untuk tidak lagi menerima situasi yang membuat tidak nyaman.





**Komunikasi yang baik dapat dipelajari dan dilatih, kita tidak dilahirkan dengan cara komunikasi tertentu.**

